

South Asian
Retrospective Material
India
Filmed by
The Library of Congress Office
New Delhi, India

1990

Available from
Photoduplication Service
Library of Congress
Washington, D.C. 20540

90-901324
LC MAR A121
Micro- Mallakhāmba / Lakshmaṇa Nārāyaṇa Sapre. --
fiche Pune : Saṅkara Nārāyaṇa Josī, 1922.
90/ 14, 172 p. : ill. ; 18 cm.
61211 In Marathi.

2/9/90 ap

MAR

श्री
म ल खं ब.



हे पुस्तक

मेल ट्रेनिंग कॉलेजचे शिक्षक व संस्थेचा गुर्जर-बंधु
व्यायामशाळेचे
आणि

बडोदे येथील श्रीमंत प. प. नारायणगुरूंचे बाल
प्रभु व्यायामशाळेचे अध्यापक,
जुजुस्तुचे पुस्तकाचे कर्ते
लक्ष्मण नारायण समे

यांनी

देशी व्यायामपद्धतीचा जीर्णोद्धार होऊन आपल्या हातून
काही देशसेवा घडावी या हतूने लिहिले.

सन १९२२

किंमत ४१२

अर्पणपत्रिका.



ह पुस्तक बे. शा. सं. मल्लविद्या विशारद

श्रीमत् परमहंस परित्वाजकाचार्य,

नारायणगुरु देवधर यांचे

चरणारविंदीं स्वदेशसेवारूपी

गुरुदक्षिणवद्दल खास

अर्पण केलें

असे.



मुद्रक व प्रकाशक—

रा. रा. शंकर नरहर जोशी,

चित्रशाला प्रेम, १०२६ मदाशिव पेठ, पुणे शहर.

90-901324

सूचना—

पृष्ठ ६७ यांतील टीप—पुस्तक वाचण्याचे अगोदर वाचून त्याप्रमाणे चित्राचा नंबर बदलून घ्यावा.

भाग २ पृष्ठ ९२ व १०१ ची टीप—डाव नं. ६८ व डाव नं. ७४ हात चि. नं. २९ व चि. नं. ३४ प्रमाणे हात बांधून पाय वर उठवून माहसाबास अडी मागण्यास सांगितले आहे. परंतु ते चुकीचे असून ही विधे घोडाउडीचा दसरंग करताना माहसाबावर हात ठेवून वर उठण्याच्या स्थितीगंधी आहेत. तरी डाव नं. ६८ व डाव नं. ७४ न सांगितलेल्या साध्या घोडाउडीचा व दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करताना प्रथम घोडाउडी करून नंतर चि. नं. ३४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे माहसाबावर हात ठेवून वर उठावे व नंतर खाल्ला हात घेण्या हाताचे जागेवर माहसाबावर ठेवून दुसऱ्या बाजूला (पाठीमागे) नोड फिरवून पूर्वी वर ठेवलेला उजवा हात खाली नेऊन हुंगणाजवळ ठेवावा आणि दोन्ही हात ताठ करून पाय वर उडवावे. पाय उडवून ते वर येण्यावर रुंद करून माहसाबास खोळा बांधावा, व पुनः एक हात खाली ठेवून चित्रात दाखविल्याप्रमाणे माहसाबा घेऊन ह डाव करावेत. साध्या घोडाउडीचा दसरंग करताना एक हात खाली व एक हात वर ठेवावा. आणि दुहाती घोडाउडीचा दसरंग करताना दोन्ही हात (वरचा हात ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूस खाल्ला हात ठेकावा) एकाच बाजूस ठेकावत.



अनुक्रमणिका.

भाग पहिला.

अनु. नं. डा. नं.	विषय.	पृष्ठांक.
१	प्रस्तावना.	१-२

कुस्तीच्या उपयुक्त उड्या.

प्रकरण १ ले.

साधी कापें.

२	१ साधी उडी	३
३	साध्या उडीचा उपयोग	७
४	रसदा	११
५	रसदाचा उपयोग	८
६	साध्या उडीची सोपी रीत	१०
७	साधी सलामी	११
८	सलामीचा उपयोग	१३
९	साधीचा दसरंग	११

१०	साथी दसरेगाचा उपयोग	१६
११	दसरेगातील खोल्याचा उपयोग	"
१२	साथी फिरकी	१७
१३	फिरकीचा उपयोग	"
१४	साथीचा बेल	१८
१५	सा. तिडी अंगर उलटी	१९
१६	सा. तिडीचा दसरेगा	२१
१७	सा. तिडीचा बेल	२२
१८	साथी बगली	२२
१९	सा. बगलीचा उपयोग	२५
२०	साथी बगलीचा दसरेगा	"
२१	सा. बगलीचा साथी उडी	"
२२	बगलीचा साथीचा दसरेगा	"
२३	ब. खोल्याची उतरती उडी	२६
२४	नकीकसाची साथी उडी	२७
२५	पुण्या हाताचा नकीकस (प्र. २ रा)	३०
२६	नकीकस (प्र. ३ रा)	"
२७	साथी नकीकसाचा दसरेगा प्र. १ ला	३१
२८	नकीकसाचा दसरेगा प्र. २ रा	"
२९	नकीकसाचे उलटीचा दसरेगा प्र. १ ला	३२
३०	नकीकसाचे उलटीचा दसरेगा प्र. २ रा	"
३१	साथी हुलकस अथवा परबंध	३३
३२	परबंधाचा उपयोग	३४
३३	दंडा	३५
३४	दंडाचा उपयोग	३६

प्रकरण २ रें.

दुहाती कामें.

३५	२५ दोन हाताची (साथी) उडी	३६
३६	२६ दुहाती सलामी	३७
३७	२७ दुहाती दसरेगा	"
३८	२८ दुहाती दसरेगाचा उपयोग	३८
३९	२९ दुहाती दसरेगाची फिरकी	३९
४०	२९ दुहाती बगली	४०
४१	३० दुहाती बगलीची साथी उडी	"
४२	३१ दुहाती साथी बगलीचा दसरेगा	४१
४३	३२ दुहाती नकीकस	४२
४४	३३ दुहाती नकीकसाचा दसरेगा	४३

प्रकरण ३ रें.

एक हाती कामें.

४५	३४ एक हाती " (माग २ रा. प्र. १ ले. वा. नं. ११ नं. २ चे चित्र पहा.) " (साथी) उडी.	४४
४६	३५ एक हाती सलामी	४५
४७	३६ एक हाती दसरेगा	"
४८	३७ एक हाताची तिडी	"
४९	३८ एक हाती तिडीचा दसरेगा	"
५०	३९ एक हाती तिडीचा बेल	४६
५१	४० एक हाती बगली	४६

५२	४१ एक हाती बगलीचा दसरंग	५२
५३	४२ एक हाती बगलीची साधी उडी	५३
५४	४३ मछली पकड	५४
५५	४४ एक हाती नकीकस उलट	५५
५६	४५ एक हाती नकीकसाचा दुसरा प्रकार	५६
५७	४६ एक हाती नकीकसाचा दसरंग	५७
५८	४७ नकीकसाचा उपयोग	५८
५९	४८ नागमोडी बेल	५९
६०	४९ आत्म बाजीचा बेल (प्र. १ ला)	६०
६१	४९ आत्म बाजीचा बेल (प्र. २ रा)	६१

प्रकरण ४ थें.

सुई दोन्याचीं कामें

६२	५० एकेरी सुई दोरा	५३
६३	५१ साधा सुई दोरा	५४
६४	५२ साधा सुई दोन्याचा दसरंग	५८
६५	५३ दोन पायाचा सुई दोरा	५९
६६	५४ दोन पायाचे सुई दोन्याचा दसरंग	६०
६७	५५ काडपाल अथवा महाजाल	६१
६८	५६ तबक फाट	६२

भाग दुसरा.

कौशल्यपूर्ण अथवा प्रेक्षणीय उड्या.

प्रकरण १ लें

बगल अडीचीं कामें.

६९	१	बगल उडी	६३
७०	२	साध्या बगल अडीची सलामी	६३
७१	३	" " अडीचा दसरंग	६४
७२	४	" " अडीचा तिडी	"
७३	५	" " कैची	"
७४	६	" " तिडीचा दसरंग	"
७५	७	" " कैचीचा दसरंग	६५
७६	८	" " तिडीचा बेल	"
७७	९	" " साधीचा बेल	"
७८	१०	बुड्याती बगल अडीची उडी	६६
७९	११	एक हाती बगल अडीची उडी (भा. १ प्र. ३ रे. डा. नं. ३४ वि. नं. ४७ पहा.)	६७
८०	१२	एक हाती बगल अडीची सलामी.	६८
८१	१३	" " बगल अडीचा दसरंग	"
८२	१४	एक हाती बगल अडीचा तिडी	"
८३	१५	" " " " कैची	"
८४	१६	" " " " अडीचे तिडीचा दसरंग	६९
८५	१७	एक हाती बगल अडीचे कैचीचा दसरंग	६९

८६	१८ एक हाती बगल उडीचे लिडीचा बेल	६९
८७	१९ एक हाती बगल उडीचा साधा बेल	७०
८८	२० धापेचा उडी	७१
८९	२१ बापेच्या दुसऱ्या उडीचा प्रकार	७२

प्रकरण २ रे.

अदः उडीची कामे

९०	२२ अदः उडी	७३
९१	२३ अदः उडीची सलामी	७४
९२	२४ अदः उडीचा दुसऱ्या	७५
९३	२५ उडीचा उडी	७६
९४	२६ उडीचे लिडीचा दुसऱ्या	७७
९५	२७ उडीची बगल	७८
९६	२८ उडीचे लिडीचा दुसऱ्या	७९
९७	२९ उडीची बगल	८०
९८	३० उडीचे बगलचा दुसऱ्या	८१
९९	३१ उडीचे बगलचा सलामी	८२
१००	३२ उडीचे बगलचा दुसऱ्या प्रकार	८३

प्रकरण ३ रे.

गोफण उडीची व पंजा उडीची कामे

१०१	३३ गोफण उडी	८४
१०२	३४ गोफण उडीची सलामी	८५
१०३	३५ गोफण उडीचा दुसऱ्या	८६

१०४	३६ गोफण उडीची बगल	८७
१०५	३७ उडीचा लिडीचा दुसऱ्या	८८
१०६	३८ गोफण उडीची लिडी	८९
१०७	३९ उडीचे लिडीचा दुसऱ्या	९०
१०८	४० उडीचे बगलचा प्र. १ ला	९१
१०९	४१ प्र. २ ला	९२
११०	४२ गोफण उडीचे बगलचा दुसऱ्या प्र. १ ला	९३
१११	४३ प्र. २ ला	९४
११२	४४ पंजा उडी	९५

प्रकरण ४ रे.

मुख्या हाताने उडीची कामे

११३	४५ मुख्या हाताने उडी	९६
११४	४६ हाताने सलामी	९७
११५	४७ हाताने उडीचा दुसऱ्या	९८
११६	४८ हाताने उडीची लिडी	९९
११७	४९ हाताने लिडीचा दुसऱ्या	१००
११८	५० हाताने बगल	१०१

प्रकरण ५ रे.

मानेची कामे

११९	५१ मानेची उडी	१०२
१२०	५२ मानेच्या उडीची सलामी	१०३
१२१	५३ मानेच्या उडीचा दुसऱ्या	१०४

१२२	५४ मानेच्या उडीची तिढी (उल्टी उडी.)	
१२३	५५ मानेच्या तिढीचा दसरंग	८१

प्रकरण ६ वें.

जमिनीवरची बॅलेन्स (उत्तोल) ची कामें.

१२४	५६ बॅलेन्सची उल्टी उडी	८२
१२५	५७ „ साधी उडी	८३
१२६	५८ एक हाती बॅलेन्सची उल्टी उडी	८४
१२७	५९ बंदर पकडची साधी उडी	८५
१२८	६० बंदर पकडची तिढी	८६
१२९	६१ काडवा पकड	८७

प्रकरण ७ वें.

कान पकडीची कामें.

१३०	६२ कानपकडीची साधी उडी	८८
१३१	६३ „ चा दसरंग	९०
१३२	६४ „ ची तिढी	९१
१३३	६५ „ ची बगली	९२
१३४	६६ कानपकडीच्या बगलीचे उडीचा दसरंग	९४

प्रकरण ८ वें.

घोडा उडीची कामें.

१३५	६६ साधी घोडाउडी	९५
१३६	६७ साध्या घोडा उडीची सलामी	९६
१३७	६८ साध्या घोडा उडीचा दसरंग	९७
१३८	६९ नथपायारी घोडा उडी	९८
१३९	७० मधरायाचे घोडा उडीचा दसरंग	९९
१४०	७१ उडाणची घोडा उडी	१००
१४१	७२ दुहाती घोडा उडी	१०१
१४२	७३ दुहाती घोडा उडीची सलामी	१०२
१४३	७४ „ घोडा उडीचा दसरंग	१०३
१४४	७५ एक हाती घोडा उडी	१०४
१४५	७६ „ घोडा उडीची सलामी	१०५

प्रकरण ९ वें.

मोहन बेडीची कामें.

१४६	७७ मोहन बेडी साधी	१०६
१४७	७८ साध्या मोहन बेडीचा दसरंग	१०७
१४८	७९ उल्टी मोहन बेडी	१०८
१४९	८० मोहन बेडीचा पलंग	१०९
१५०	८१ मोहन बेडीचा मस्य	११०
१५१	८२ मोहन बेडीची पलट	१११
१५२	८३ मोहन बेडीचे पलटाचा दसरंग	११२

प्रकरण १० वें.



गुरुपकडीचीं कामें.

१५३	८४ गुरुपकडीची उडी	१११
१५४	८५ गुरुपकडीचा दसरेंग	"
१५५	८६ गुरुपकड उलटी	११२
१५६	८७ गुरुपकडीचे फिरकीची उडी	"
१५७	८८ एक पायाची गुरुपकड	११४

प्रकरण ११ वें.



शिडी, बंदर उडी, कपाळ उडी, छुट्टी उडी वगैरे कामें.

१५८	८९ शिडी	११६
१५९	९० बंदर उडी	११७
१६०	९१ बंदर उडीचा दसरेंग	११९
१६१	९२ कपाळ उडी	"
१६२	९३ छुट्टी उडी	१२०

भाग तिसरा.



नटाविद्येचा मल्लखांब.

प्रकरण १ लें.



वृत्तांचीं कामें.

१६३	१ वृत्त.	१२३
१६४	२ एक पायाचा वृत्त.	१२४

प्रकरण २ रें.



मोर उडीचीं कामें.

१६५	३ मोर उडी बगलीची	१२५
१६६	४ मयूर (मयुरासन)	१२६
१६७	५ एकहाती मोर उडी; अथवा एकहाती मयुरासन	१२८

प्रकरण ३ रें.



फराण्यांचीं कामें.

१६८	६ साधीचा फरारा	१३०
१६९	७ दसरेंगाचा फरारा	"

१७०	८ बगलीबा फरारा	१३१
१७१	९ पोळ उडीचा फरारा	१३२
१७२	१० मानेचा फरारा	"
१७३	११ बंदरउडीचा फरारा	१३३
१७४	१२ बोडावरचा फरारा	"
१७५	१३ बोडावरचा एक हुताचा फरारा	१३४

प्रकरण ४ थें.



मयुच्यां (मयूर पंखी) चीं कामें.

१७६	१४ बगलीची मयूरपंखी	१३५
१७७	१५ चळी कळोट (पोडाउडीची मयूरपंखी)	"
१७८	१६ मयूर पिसारा (बोडावरची मयूरपंखी)	१३६

प्रकरण ५ वें.



कुक्कुटासनाचीं कामें.

१७९	१७ कातर पकड (कुक्कुटासन नं. १)	१३७
१८०	१८ कुक्कुटासन नं. २	१३८
१८१	१९ कुक्कुटासन नं. ३	१३९

प्रकरण ६ वें.

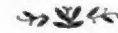


गरूड, मत्स्य, पलंग, पताक वगैरे कामें.

१८२	२० गरूड	१४०
-----	---------	-----

१८३	२१ मत्स्य	१४१
१८४	२२ महोत उतार	१४२
१८५	२३ धनुष्य अधवा पलंग	"
१८६	२४ एक पाशाचा धनुष्य अधवा पलंग	१४३
१८७	२५ पताक	१४४

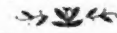
प्रकरण ७ वें.



हनुमानध्वज व हनुमानपकडचीं कामें.

१८८	२६ हनुमान ध्वज	१४५
१८९	२७ हनुमान पकड. नं. १	१४६
१९०	२८ " " नं. २	१४७

प्रकरण ८ वें.



मल्लखांबावरचीं झाडें व नमुन्याकारितां मल्लखांबाच्या कांहीं जाती.

१९१	• मल्लखांबावरील झाड	१४९
१९२	• बाटलीचा मल्लखांब	"
१९३	• लटक्या	१५०

टांगल्या मल्लखांबाचा एक नवीन प्रकार.

१९४	• अंतरपकडीचा मल्लखांब	१५१
१९५	• नवीन पद्धतीची एकेरी अंतर पकड	१५२
१९६	• नवीन पद्धतीची जोड अंतर पकड	१५३

१९७	• महत्वाचे म्हणजे काय ?	१५७
१९८	• महत्वाचाचे प्रकार व त्यांची-कामे	१५७-१६४
१९९	• महत्वाचाचा उपयोग	१६५
२००	• महत्वाचे केव्हा शिकावा व शिकवावा	"
२०१	• महत्वाचे केव्हा करावा	"
२०२	• महत्वाचे शिकवारास श्रद्धापूर्वक व प्राणा- यामार्थी अवश्यकता	१६६
२०३	• श्रद्धापूर्वक	१६७
२०४	• प्राणायाम	"
२०५	• पूरक, कुंभक व रोकक लक्षण	१६८
२०६	• पूरक, कुंभक व रोकक कसे करावे	"
२०७	• प्राणायाम कोठे व कसा करावा	"
२०८	• उभय नागपुष्पांचे धारण	१६९
२०९	• प्राणायामातील मात्रा	"
२१०	• गोरक्ष पद्धतीचा प्राणायाम	"
२११	• प्राणायामापासून फायदे	१७०
२१२	• इतिहास	"



प्रस्तावना.



रक्षाचें स्वबला भेमेंच जमलें, चिन्ती तुझ्या सत्वरि ।
व्यायामें तनुते कसी बहुपरी, कुस्त्या गुणी आदरी ॥
उषा योगें बल, बुद्धि, धीर्य, प्रवर्धे. संपादुनी सत्वरि ।
ऐशा सर्व कलांत श्रेष्ठतपति, त्या महत्वाचा करा ॥१॥

नारायणतनय.

अपत्या हिंदुस्थान देशांत अनेक प्रकारचे मंदीर्मां खेळ प्रसिद्ध आहेत. त्या सर्व खेळांत कुरूनीच्या खेळास अग्रस्थान दिलें पाहिजे. ही कुरूनीची विद्या आपले देशांत फार प्राचीन काळापासून अस्तित्वांत आलेली आहे. व तीमंड्याने जुन्या प्रघावकून शोध करून जर कोणी तिहिण्याचे मनोत आणले तर त्या विषयाचा एक स्वतंत्र ग्रंथ लिहितां येईल. आपले लोकांस अभिमान बाळगण्याजोग्या उषा कांही अनेक जुन्या गोष्टी आहेत त्यापैकीच कुरूनीची विद्या ही एक आहे. ह्यांच्या काळीही आपलेकडील कुरूनी खेळणारे गामा वगैरे प्रसिद्ध पाहिलवान लोक पाश्चिमात्य देशांत जाऊन येथील नामांकित कुरूनी खेळणारांशी कस्त्या करून विजय संपादन करीत आहेत. ह्याचकून निदान त्या विद्येत आमचे लोक इतर लोकांपेक्षा मागासलेले नाहोन हें सांग. हिंदुस्थानांत कुरूनी खेळण्याच्या उषा निगमनाच्या पद्धति प्रचारांत आहेत. त्या पाहतां त्यांमध्ये विशेष महत्वाचा फरक आहे अने नाहीं. एका निगमनाच्या गुणधर्मांचे त्यांच्यांत निगळेपणा आलेला आहे. डाव करणांचे पद्धतीही ह्याच कारणांनी घोडामा फेरफार आलेला आहे व भाषाभेदाप्रमाणे एकाच कव्याची निगमनाच्या नावे प्रचारांत आली आहेत. काशीचे रे. शा. स. बालेंभट दादा देवचर हे गेवटने बाजारावगाहब यांचे कुरूनी शिक्षणाचे गुन

होते हे हातीहासप्रसिद्ध आहे. कासोस व पुण्यास ह्यांच्या परंपरेच्या कित्येक तास्मिही आहेत. ह्यांची त्या बाजूस बांगली प्रसिद्धी आहे. पुढे एवढेच सांगायचे आहे की, त्यांचे कनिष्ठ चिरंजीव थे. शा. सं. नारायण गुरु हे कसोचास पुष्कळ वर्षे येऊन राहिले होते, व यांनी एक तास्मिही बढोपास स्थापन केली आहे. ते १५-१६ वर्षांपूर्वी समाधिस्थ झाले. त्यांचे तात्काळील विद्यार्थ्यांपैकी मा. एक आहे, त्याचे पासून त्यांचे छेने प्रस्तुत बियेबी जी माहिती मजला मिळाली आहे, ती सर्वोप्रमाणे प्रसिद्ध करण्याचा विचार आहे. परंपरेची जी कुस्ती आहे त्यांत मजसाबास फार महत्त्व दिले आहे व बांगली कुस्ती वेण्यास बांगला मजसाब वेने फार अगत्याचे आहे, असे आमच्या परंपरेचे मत असल्यामुळे कुस्तीबद्दलची माहिती देण्यापूर्वी मजसाबाच्या माहितीचे एक सवित्र पुस्तक छपाचे असे मनांत आले; फंतु अशा प्रकारची मजसाबासंबंधाची माहिती अजून मराठी भाषेत प्रसिद्ध झालेली नाही. व आमचा ह्या बाजूने हा नवाच प्रयत्न असल्यामुळे त्यांत पुष्कळ चुका होण्याचा संभव आहे, तरी छुड बाबक त्याचे स्वरूप न देतां त्यांतोळ प्राज्ञ भाग तेवढाच केवळ अर्धी आशा आहे.

मजसाबा शिकवाराच्या सार्धसह पहाचे, या हेतूने या पुस्तकांत १ कुस्तीच्या उपयुक्त उज्या, २ प्रक्षणीय (विनाकारक) उज्या, ३ करी, ह्यांचे कैरे मिळून तीन विभाग पाहिले असून त्यांत मजसाबाची एकंदर माहिती दिली आहे. तरी हे पुस्तक तज्ज्ञ संकळास परमत एकव्यास निरानिगळपा प्रकारचे जे दुसरे मजसाब आहून, त्यांचे माहितीचा स्वतंत्र दुसरा भाग काढून समाजमेवा करावी असा माझा विचार आहे.

हे पुस्तक पुढे चित्रशाळा प्रसंचे मंत्रजर यांनी छापून प्रसिद्ध करण्याचे कबूल केले त्याबद्दल त्यांचे आभार मानून. शेवट थोडक्या व श्रीरामाचे स्मरण करून माझ्या किंवाप्रमाणे माहिती देण्यास सुरवात करतो.

मजसाबाच्या उज्या.

प्रकरण १ ले.

कुस्तीच्या उपयुक्त उज्या.

(१) साधी उडी.

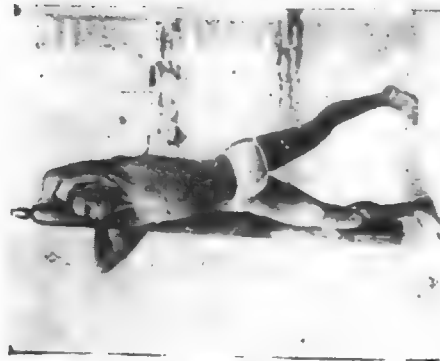
प्रथम ज्या अंगाची (बाजूची) उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचा सोदा मजसाबास टेंवून उभे राहावे. बि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याच बाजूचा पाय पुढे ठेवून त्याच बाजूचे हाताने मजसाबा धरावा आणि चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे दुसरा हात मजसाबास वर खपून उभे रहावे.

नंतर मानेचा व शरीराच्या झोक मागे टावून समोरून पाय वर न्यावे आणि नं० २ च्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे मजसाबास खारी (आधी) बांधावी. पायाची आधी बांगली बद्द बसली म्हणजे हात बि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मुठे सोडून रहावे.

मजसाबावरून खाली उडी मारणे असेल तेव्हा मजसाबावर आपले दोन्ही तळहात केवळ खाली टेंकावे. नंतर बि० नं० १ मध्ये दाखविल्या प्रमाणे हात ताठ बसून पायांचे पोटाच्यांनी मजसाबा दाबून खरीत टच नेऊन मजसाबास डुंगण लागल्याबरोबर पायांची अर्धी सोडून घ्यावी, व खाली उडी मारावी.

खाली उडी मारल्यावर नं० ४ चे चित्रांत दाखविल्याप्रमाणे उडी मारणारा जमिनीवर उभा राहील.

वरप्रमाणे साधी उडी दोन्ही बाजूंची वेण्यास शिकावे.



नंबर १.



नंबर २.



नंबर ३.



नंबर ४.

सूचना:—महाराष्ट्राच्या उज्या शिकण्याची उपाय इत्यादी असेल त्याने माहितगार माणसाचे मदतीसिवाय शिकण्याचा यत्न करू नये; कल्याण सरीरास इजा होण्याचा संभव आहे.

१ साधी उडी हा महाराष्ट्राचा मूळ पाया आहे. पाया चांगला असल्या म्हणजे मिनीला व्याप्रमाणे भडमरणा येते. व्याप्रमाणे मळसावाची पहिली उडी जर चांगल्या रीतीने करतां आली तर पुढील उज्या सोप्या जातात. किंबहुनात्ममिदून पहिली उडी टाकण्याचे वेळेस बि० नं० ३ मध्ये इत्यस्तिवाप्रमाणे कंबेजिबळ हात लावून महाराष्ट्राचा पाठीमागून पायांनी दाबून उंब न होतां नुसते हात टेकून व पाय लाव करून उडी घेण्याची पद्धत आहे; पण ती पद्धत दिसण्यांत चांगली दिसत नाही. व महाराष्ट्राच्या उज्या करण्याचे कामांत सोयीचाही नाही. कारण महाराष्ट्राच्या पुढच्या उज्या करता करता जर शरीर जमिनीजवळ आले तर पाय लाव ठेवून उडी टाकतां येणार नाही; व व्याप्रमाणे उडी टाकल्यास तीच फुटण्याचा आणि फुटण्यास इजा होण्याचा संभव आहे. पायांनी पाठमागून (बि० नं० ३ प्रमाणे) दाबून उडी टाकण्याची संभव असली तर जमिनीस छाती लावून अगर नाक लावून देखील उडी टाकता येते, व नवीन शिकणारास आमच्या पद्धतीप्रमाणे उडी शिकण्यास सोयी जाते. कंबेजिबळ हात ठेविण्याचे कारण कीं जितके हात उंब जसरील तितके सरीर उंब वर उबकल्यास सोपे जाते व शरीर उंब उबलले गेले म्हणजे उडी टाकिताना नोंदवार पकण्याची सोय राहण नाही. त्यामुळे आमचे पद्धतीप्रमाणे पहिली उडी टाकण्यास शिकले तर शिकणारा सरीराने स्थूल असला तरी त्यास लवकर उडी टाकता येते. साधी उडी शिकणांना प्रथम एकदोन महाराष्ट्राचा मोठा लक्षांत ठेविण्या पाहिजेत. कोरहाही उडी घ्यावयाची ती नळरायाचे टोकावर अगर नळरायावर न घेता पुढील चवव्यावर घेण्याची संभव ठेवावी. पुढील ठिकाणी या मोठीकडे पाहिजे तितके लक्ष दिवें ज्ञान नमन्यामुळे उडी टाकणांना पाय जमिनीवर जोराने आपटले जाऊन त्यांचा फारच मोठा आवाज होऊन त्यास क्षिणक्षिण्या येतात. कांही वेळपर्यंत

अशा प्रकारच्या 'उज्या केल्या' तर ते दुखावयासही लागतात व असा त्याचाच होण इ शरीर लाव्यात नमन्याचे लक्षण समजले जाते. जर माहितीप्रमाणे पायाचे चवव्यावर उडी टाकण्याची जो जो जास्त संभव होत जाईल तो तो शरीराचा मोठ संभाळला जाऊन पायाचा आवाज होण्याचे कमी कमी होऊन शेवटी आवाज होण्याचे अगदी बंद पडेल. व असे झाले म्हणजे पायास मुळाच इजा होणार नाही.

दुसरी गोष्ट अशा की, उडी घेण्याचे उद्देशाने सुरवातीस उडी टाकणाऱ्या मनुष्या महाराष्ट्राजवळ ज्या ठिकाणी उभा राहिला असले त्याच ठिकाणा महाराष्ट्रावर खाली उडी टाकण्यावर त्याचे पाय आले पाहिजेत. पुढील वेळां महाराष्ट्रावर करणारा संकटो या त्याकडे लक्ष देत नाहीत व उडी टाकताना असल्याच बाजूस उडी टाकताना त्याच्याप्रमाणे उडी घेण्याचे सुरवातीस महाराष्ट्रावर आपला जो वादा टाकलेला असतो. त्या ठिकाणाहून तो अगदीं टेकें नसे. जर आपला वादा मरकला तर दिशा फेर होऊन जमिनी फेर पडतो यासाठी तसे होऊं न देण्याचा नेहमी प्रयत्न करावा.

साध्या उडीचा उपयोग.

स्वामी, कंबरमोडा, मळमोडा, हरणफाम, निजामबंध, लवकपण्ड, अशा कोणे प्रकारचे निरानेगळे कुरूतीचे हाव करण्यांत या उडीचा चांगला उपयोग होतो. साधी उडी उत्तम रीतीने करतां आल्यास घोण्यावर उत्तम प्रमाण लवकर बसता येते.

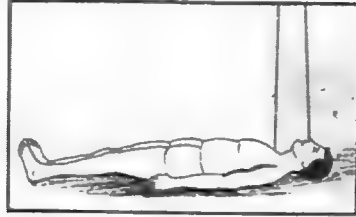
रगडा.

उडा घेण्याचे पूर्वी पायाची पकड चांगली व मनस अमनी बि. नं. ३ प्रमाणे शरीर वर उबवून जमिनीवर उडी न टाकता हात सोडून व शरीराचा झोक खाली सोडून देऊन मळमोडास जोराने आपल्या छातीकडे मगडा (छाती महाराष्ट्रावर आपल्या नास जोराने खाली बाजूस दिसवत मारणे) पाया. या रगडाने शरीराम दिसका बाजूने वरसून किंचित खाली घेते. खाली येताच पुन्हा बि. नं. ३ प्रमाणे शरीरावर उबवून दुसरा मगडा मारता. असे चारवेंच करीत नमन्या पायाची पकड चांगली येत होते रगड्याची संभव प्रथम नमन्यामुळे जे शरीर सरकले ते जस-

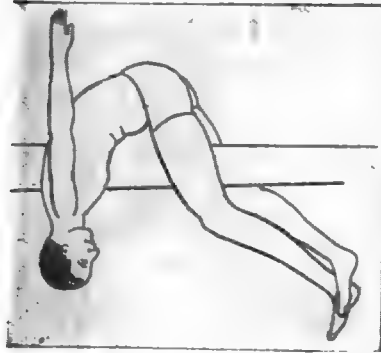
प्रती संभव जास्त होत जाईल तसे मांसबाबतून वसरणाचे कमी कमी होत जाऊन शेकटी वाटेस तितका जेवणाचा रगडा मारिल्या तरी एक इंचभर देखील जागिरकून होऊनच जाईल. हा एक साधा उद्योगाच प्रकार आहे.

रगड्याचा उपयोग.

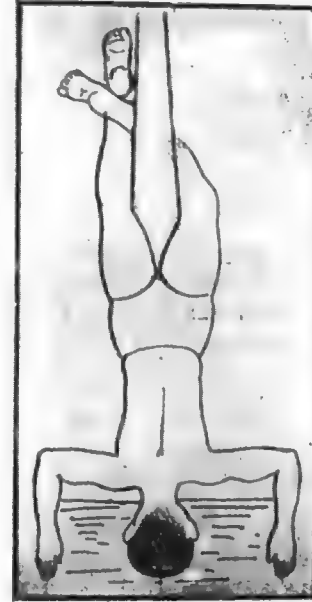
कुस्तीमचे सामनेवाल्यास आपण त्यास आपून सवी भुरली असून। स्वास जेर करणाचरितो रगड्याचा योग्यमात्र उपयोग होतो. म्हणून रगडा माभण्याची शक्य तितकी जास्त संख्या ठेवावी.



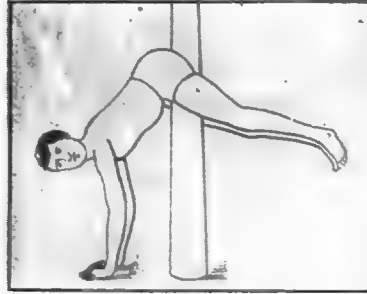
नंबर १.



नंबर २.



नंबर ३.



संखर ८.

साध्या उडीची सोपो रीत.

माझ्या शिकण्याची पुढील फार इच्छा असते व ती इच्छा मूल करणारे म्हणजे शिकविणारेही बरेच असतात, परंतु बाळं असलेल्या शिकवणपद्धतीप्रमाणे माझ्या शिकणे नवीन शिकणाऱ्या मंडळीस फारच अवघड व भवप्रद वाटते. कारण बरीच पद्धतीप्रमाणे जी उडी प्रथम शिकवितात ती शिकव्यास ओंढवून व पाय वर नेऊन माझ्यावाम बायी (स्वारी) बांधाची लागते, व ती बांधले वेळेस शिकवाराचे मनात एका प्रकारचा भीतिरुपी धक्का वसून जातो की वरती पाय हास्या करवाने त्यास आपण कोठे आहोत याचे भान रहात नाही. अशी स्थिती हात्यावर त्याचे हात व पाय माझ्यावाकून मुरून तो तोड्यावर पडतो. अशा प्रकारे एक दोन वेळा पडला की त्याचे मनात माझ्यावाकंधाने कायमची दहशत वसते व तो माझ्याव करव्याने सोडून देतो. कदाचित माझ्याव शिकवारा निभीड असला तर त्यास माझ्यावास पायाची आंटी बसवून मुळभूत भोति वाटत नाही, परंतु वि० नं० १ प्रमाणे माझ्यावाक दोन्ही हात बंधाजवळ ठेऊन त्याचे-वर एकंदर शरीरगत्ता आग वळून दुर्गतापमून शरीर वर उचलण्याचे

वेळेस, व त्यास उडी टाकण्याचे वेळेस त्यास फारच भीति वाटते व तो एकदम आपले हातपाय सोडून देतो, माझ्यावाकून हातपाय छुटले म्हणजे तो तोंडवळी पडून त्यास फार दुखा होते. असे हाळे म्हणजे तो नाउमेद होऊन माझ्याव शिकव्याचे सोडून देतो. आ सवे अवघडी दूर होऊन शिकवारास अल्प भयान भीति व वाटता साधी उडी करता साधी व त्यास माझ्यावाची पुढील कामे शिकव्यास उमेद वाढी वा हेतुने ही नवीन योजना केली आहे.

१ ही उडी शिकवाराचे प्रथम माझ्यावाकवळ ४ वार किंवा ५ पांथ फूट लांबीचे जाजम अगर एक कोपळा जमिनीवर आडवून (जंयास मातो स्वतः माझ्यावाक वर जंम बांधून जंमाची साळे न निचावी वा हेतुने काही तरी जमिनीवर आंधराचे) त्यावर हात पाय लाव करून वि० नं० ५ प्रमाणे उतावे निजावे; नंतर लवय तितका जोर करून पाय उंच नेऊन वि० नं० ६ मध्ये दावाकित्याप्रमाणे माझ्यावास मज-बून आंटी (स्वारी) बांधाची. याप्रमाणे करीत येण्यास उंच पाय येण्याची संकय होऊन माझ्यावाकवरी स्वारी पण पक्की होते. स्वारी मजबून हाती म्हणजे वि० नं० ७ प्रमाणे दोन्ही हात जमिनीवर ठेवून वि० नं० ८ प्रमाणे ते हळूहळू माझ्यावाकवळ आणून शरीर उंच करावे व पाय जमिनीवर आणावे. ही उडी बांधली साधली म्हणजे साधी उडी शिकव्यास सुरवात करावी. साधी उडी जास्वी म्हणजे ती वसून व निजून, व जमिनीस छानी अगर लोट वळून टाकण्याची संकय करावी.

१ साधी सलामी.

विज नं० १ मध्ये दावाकित्याप्रमाणे माझ्यावाकवळ उमे राहून विज नं० ९ मध्ये दावाकित्याप्रमाणे शरीर वर न्यावे, शरीर वर नेताना



नं० ९.



नं० १०

होन्दी पाय गुळवून व गुळव्यावून चित्र नं० ९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे बांधून ठेवावे. नंतर करवा हात सोडून शरीर पलीकडे टाकावे व चित्र नं० १० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे करवा हात खासा महासाधनास अडवा ठेवून जमिनीवर उभे राहावे. जमिनीवर उभे राहते वेळेस पायाच्या आखात मुळीचे हातं देऊ नये. व त्याचप्रमाणे उडी घेते वेळेस आपण ज्या बाजूची उडी घेतली असेल त्या बाजूचे नांदा महासाधा-वरून बिलकूल सरळ देऊ नये असे केव्हाले ज्या जागेवरून उडीची सुरु-कारा घेती असेल त्या जागेवर आपली उडी आपोआप येईल.

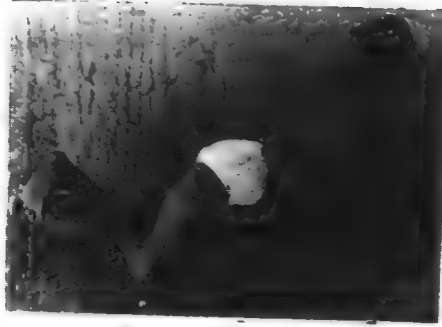
सूचना:—ही उडी घेतांना वर पाय नेतेवेळेस गुळवे महासाधावर आपले देऊ नयेत. कारण नवीन शिकवाराचे गुळवे सुरुवातीस पुष्कळांदा आपटण्याचा संभव असतो, तसेच करवा हात सोडून स्फूर्तीने महासाधास चित्र नं० १० प्रमाणे टोकाचा नाही तर खासी घेतांना महासाधावर गुळवे आपटण्याचा संभव आहे. त्या उडीची किंवा कोन्हीही लोक ज्याप्रमाणे कोन्ही उडी मारतात त्याप्रमाणे होते.

सलामीचा उपयोग.

या उडीचा निमाज बंद सारल्या कुस्तीच्या काही काळांत उपयोग होतो. सामनेवाल्याने कुस्तीचे काळांत जीपल्या हात विरगळण्याचा प्रसंग आल्यास त्यावेळी त्याचे हाताचा आधार घेऊन सलामी उडीत सांगितल्याप्रमाणे गोळाटी घ्यावी; व जमिनीवर बोल न पडता पायावर (पट) पडवे म्हणजे आपला बचाव वांगळे रातीने होईल.

हा० नं० ४ दुसरग.

पहिली उडी घेऊन चित्र नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे महासाधावर स्वारी बांधून राहावे. नंतर दुसरेगाची उडी करण्यासाठी चित्र



નં. ૧૧



નં. ૧૨



નં. ૧૩

નં. ૧૧ મધ્યે દાક્ષિણ્યપ્રમાણે પાયાના લોહા બાધાવા. પાયાના કોઠા
 બાધિયાત્મી પદ્ધત અસી આદે કો, એક પાસ ગુરુપ્યાંતુલ વાંકવૂન આકૃષ્ટા
 કરુન દુસન્યા પાયાને ગુરુપ્યાંતે સાવિત ઠેવાવા ય દુસન્યા પાયાના પંજા
 ચિત્ર નં. ૧૧ મધ્યે દાક્ષિણ્યપ્રમાણે મહાભાસ અઢકવૂન ઠેવાવા જ્યા
 બાજુના પાસ બાધવા કેસા અસેસ ત્યા બાજુને મહાભાસેવર ચિત્ર નં. ૧૨
 ૧૨ મધ્યે દાક્ષિણ્યપ્રમાણે હાત ટેકુન ઉઠુન થરે અંગાસ મહાભાસ
 થરાવા. જો પાસ બાકવૂન ઠેચેલેસા અસેસ ત્યા બાજુના હાત થર થવાવા
 ય દુસરા હાત કાલી મહાભાસ ટેકુન ઠઠાવે. નં. ૧૩ મધ્યે દાક્ષિણ્યપ્રમાણે દોન્દી
 હાતહી થર નેઝન ચિત્ર નં. ૧૩ મધ્યે દાક્ષિણ્યપ્રમાણે દોન્દી

हानती मास्काव घराबा व खालचा पाय दुका करून चित्र नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मास्कावस अडकवून ठेवावा व शरीर वर नेऊन चि. नं० ११ प्रमाणे पुन्हा वर खोडा बांधावा असे करीत करीत वर जावे. वर गेल्यावर छातीचा रग्मा (हिस्का) हेत हेत खाली रावे व पाहिल्या उडीत सांगितल्याप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

सूचना:—याप्रमाणे दोन्ही बाजूनी उठून दसरंग फिरण्याची सवय ठेवावी.

वर सांगितल्याप्रमाणे दसरंगाच्या उच्छा स्फुटीने मास्कावावर करीत गाहिल्यास कोठे कोठे त्यास दसरंगाचा बेल असे म्हणतात. तरी एव साध्या उड्या बेल न्नीराळ्या प्रकारचा असल्याकारणाने तो पुढे चि. नं० १५-१६ मध्ये देण्यात आला आहे. तो पहावा.

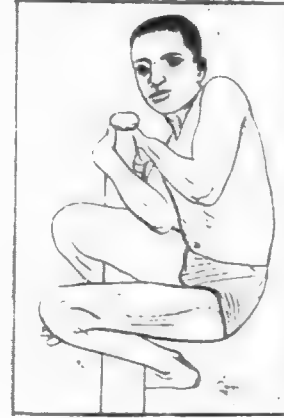
साध्या दसरंगाचा उपयोग.

कुस्तीमध्ये समोरच्या गळ्याने आपणास खाली आणले तर त्याचे हाताची बोटे सोडवून आपणास उभा बाजूने दसरंग फिरावयाचा असेल त्या बाजूने समोरचे गळ्याचे हातावरून त्याचे दोन्ही पायांचे माथ्याने आपला त्याच बाजूचा हात बाळगवा व आपल्या खांद्याने त्याचे खांद्यास जोराने हिस्का मारून दसरंगासारखे फिरावे. नंतर आपला दुसरा हात त्याचे कमरेवर टाकून दोन्ही हातांनी कंबरस बिल्ला बाळगवा. ही क्रिया फिर बसल्याने केली पाहिजे नाहीतर समोरचे गळ्यास संधी मिळाली तर तो आपल्या दसरंगाचा फायदा घेऊन आपणास दाबून बोल करितो म्हणून पजावी लक्ष वा हातास घालवी हाव असे समजतात. तरी एव १० बाळंभट दादा देवघर यांचे परंपरेत या हावावर कुस्तीतील अचे काम करून घेण्यात येते आहे. हरणफास, तबकफाड, गळखोडा वगैरे हावाची तोंड करण्यात दसरंगाचा उपयोग होतो.

खांद्याचा उपयोग.

कुस्तीत सामनेवाल्याला जेर काप्याकरिता त्याच्या कंबरस, मानेस किंवा पायांचे मांडीस खोडा बांधतात.

हाव नं. १ साधी फिरकी.



नं. १४

साधा दसरंग करून वर गेल्यावर मास्कावाचे बोडाम चि. नं० १४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हाताची गोफा बांधावी. नंतर बाहेरील हाव्या हाताचे खालून डोके काढावे व मास्कावाकडे पाठ करून फिरावे. फिरतांना चि. नं. ३९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे सरार राहिल. नंतर दुसरे बाजूचे [हावे] खांद्यावर शरीर आल्यावर दसरंगाप्रमाणे पाय वर नेऊन स्वारी बांधावी.

याप्रमाणे मास्कावावर फिरकी एकसारखी बरबेव करीत जावी. म्हणजे फिरकीचा बेल होईल.

उपयोग.

ही फिरकी दिव्याचा मास्काव करताना फिरतात व कुस्तीमध्ये

ममोरासमोरा बौदोडावर कुठरी जेवणारे दोघे अन्तमे तर त्या वेळेमे बाटेल
म्हामा ही फिरकी फिरता येते



नं० १३



नं० १४

हा० नं० ६ साधीचा वेळ.

माथा दलसंगे कळून मज्जनावाचे बोटाकवळ गेल्यावर वि. नं०
११ प्रमाणे मोडा व बाधता मज्जनावावर वि० नं० २ प्रमाणे
स्वारी बाधावी व नंतर वि० नं० १५ प्रमाणे आपल्या दोन्ही
हानांची गोफण पाठीमागे बांधून पायांची अष्टी सोडून उजवा
पाय जरा माली घेऊन मज्जनावावर पोकळ राहिल असा
गतीने ठेवावा. व हाथा पाय उजव्या पायाचे पोकळ राहिलेव्या
जागेमधून काढावा. नंतर [हाथा पाय] उजव्या पायावरून वि. नं०
१६ प्रमाणे मज्जनावावर नेऊन वि० नं० ३ प्रमाणे स्वारी बाधावी.

याप्रमाणे बरेचवेळ हा वेळ मज्जनावावर करावा. व थकण्यासारखे
वाटल्यास नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.
हा० नं० ७ तिहा जगर उलटी.



नं० १७



नं० १८



नं० १९

प्रथम बि० नं० १ मध्ये दाव्यावित्याप्रमाणे मज्ज्वाबास धरून पावि-
 म्बावर उभे राहावे. नंतर उठून मज्ज्वाबास स्वारी न बांधितां बि० नं०
 १० मध्ये दाव्यावित्याप्रमाणे ज्या जंगायी उडी म्बावयाची असेल त्या
 जागे वुमच्या बाजूचा पाय [उजव्या बाजूची उडी म्बावयाची असेल
 त्या बाजूचा पाय व दाव्या बाजूची उडी म्बावयाची असेल तर
 उजव्या बाजूचा पाय] प्रथम मज्ज्वाबास लावून त्या पायावर दुसरा
 पाय ठेवावा. सकयल नितक्या जोगाने हातही मांज्यानी मज्ज्वाबास दावून
 बि० नं० १८ मध्ये दाव्यावित्याप्रमाणे अडी बांधून हात छुटे मोडून
 राहावे. पाठ मज्ज्वाबास लावली म्हणजे बि० नं० १९ मध्ये दाव्यावित्या-
 त्याप्रमाणे क्षरींग मुरवून ज्या बाजूची उडी फेकली असेल त्याच बाजूच्या



नं० २० •

हाताने बांधून मज्ज्वाबास अडकून धरून दुसऱ्या हाताने, मज्ज्वाबा
 ज्या हाताने धोरला असेल त्या हाताचे कोपर धरावे. नंतर बि० नं०
 २० मध्ये दाव्यावित्याप्रमाणे त्याला पायाचा पंजा मज्ज्वाबास अडवून
 बरबा पाय त्या पायाव्यवस्थेत काढून बि० नं० ३ मध्ये दाव्यावित्याप्रमाणे
 स्वारी [अडी] बांधावी. व जामिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ८ तिर्थाचा वसरग.

तिथी करून बि० नं० २ प्रमाणे आडी बांधून बि० नं० १० प्रमाणे

• टीप:- नं० १७, १८, १९ ही बिंदे उजव्या हाताने फेकलेल्या।
 तिथीची आहून; व नं० २० हे बिंदे दाव्या हाताच्या तिथीचे आह.

मळसांबावर हात ठेवून बर उठावे. व पुनः चि० नं० ११ प्रमाणे हाताची आडी मळसांबास बांधून मळसांबावर तिडी करावी असे बरेच-
बर मळसांबावर आपणास बाक लागे तोपर्यंत करीत रहावे. आपण
एवढे बळगें अस वाटल्यास चि० नं० २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळ-
सांबास स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

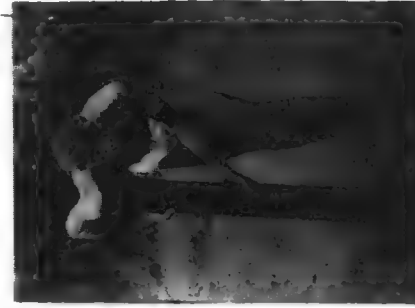
हा० नं० ९ तिडीचा बेल.

तिडी करून चित्र नंबर १० प्रमाणे आपले शरीर आल्यावर चि०
नं० ११ प्रमाणे मळसांबा हाताने पकडावा व दुसऱ्या हाताने मळसांबास
पकडलेल्या हाताचे कोपर अगळें पकडून आरंभीस [सोळांतील]
जो करणा पाय असेल तो खाली पायामधून काढून घ्यावा व पुनः
चि० नं० २० प्रमाणे पाय फिरवून त्यावेळी दुसरा पाय टाकून चि०
नं० ११ प्रमाणे खोडा बांधावा या प्रकारे मळसांबावर करीत राहिल्यास
तिडीचा बेल होईल. परंतु या प्रकारे बेल केल्यास कारणाने मनुष्य
मळसांबावरून खाली सरकतो म्हणून ज्या वेळेस मळसांबावरील हाताचे
कोपर अगळें पकडावाचें असेल त्या वेळेस प्रथम मळसांबा ज्या
हाताने आपण पकडतो तो हात आपले शरीर जरा उंच उचलून
टाकावा. असे केले असता आपणास बेल करीत करीत मळसांबाचे
बोटापर्यंत जाता येईल. बोटापर्यंत आपण गेलों म्हणजे चि० नं० २
प्रमाणे स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी. हा बेल फिर-
व्यास कर कठी व असल्याकारणाने माहितगार मनुष्याचे मदतीशिवाय
करू नये. नाही तर बोक्यावर पडून होई फुटेल.

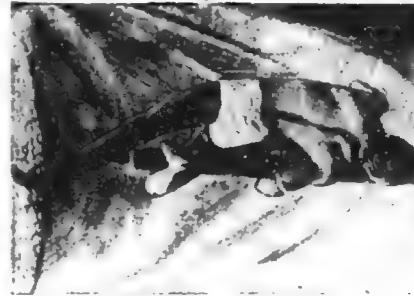
सूचना:—ताची व उलट्याचे बेल करीत खालून वर जाण्याची
संख्या केळी असता कुस्तीमध्ये चिकाटीपणा व स्फुर्ती उत्तम रीतीने
राहून, मोठे, लहाने वगैरे हातांमध्ये आपला बांगळ बजाव
करता येतो.

हा० नं० १० माथी बगली

प्रथम चि० नं० २१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसांबावर दोन्ही हात



चि० २१



चि० २२



चित्र २३



चित्र २४

टेबल उभे राहावे. वरचे हाताचे बगलेंत मळसांब बांगला भक्कम दाबून धरता. नंतर न्हालचे हाताचा ठेका घेऊन शरीराचा झोक पुढे टाकून चित्र २२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पाय वर नेऊन मळसांबास अटी

बांधावी. नंतर ज्या हाताची उडी घेतली असेल त्या हाताने मळसांबास ठेका देऊन दुसऱ्या हाताने वरचे बांगूस चि. नं. २३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसांबास बळून वर उठावे; नंतर चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसांबास अटी बांधून बसावे व साध्या दसरंगासारखे हात बांधून वर उठावे आणि मळसांबास स्वारी बांधून (चि. नं. १३ व चि. नं. ३ पाहा.) नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा. नं. ११ बगलीचा उपयोग.

हा उडीचा कुस्ती नेळणारास फार बांगला उपयोग होतो. ही उडी आली म्हणजे कुस्तीतील टांगा 'पीगे' हाव करण्यास फार सोपे जाते.

हाव. नं. १२ साध्या बगलीचा दसरंग.

प्रथम साधी बगली मळसांबावर करून चि. नं. २४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसांबास पायाची अटी बांधून बसावे. नंतर पुन्हा बगलीसारखे हात बांधून मागून पाय उडवून वर सांगितल्याप्रमाणे अटी बांधावी याप्रमाणे दसरंग करीत मळसांबाचे बोझाबळ जाऊन साधी स्वारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी, अगर साधीची सलामी करीत करीत जमिनीवर येऊन उभे राहावे.

हाव. नं. १३ बगलीची साधी उडी.

प्रथम चि. नं. २१ प्रमाणे मळसांबास हात बांधून पवित्रावर उभे राहावे. नंतर मागून पाय वर उडवून मळसांबास चि. नं. २ प्रमाणे स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

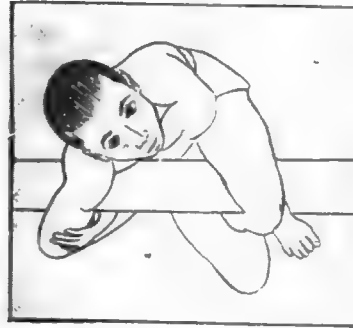
हाव. नं. १४ बगलीचा साधीचा दसरंग.

बगलीची साधी उडी करून मळसांबावर साध्या दसरंगासारखा खोटा बांधून हात टेबून वर उठावे. नंतर पुन्हा साध्या बगलीसारखे हात बांधून पाय वर नेऊन खोटा बांधावा. ह्याप्रमाणे क्लिबा करीत वर गेल्यावर मळसांबावर छातांचे रगडे मारीत साली यावे, व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हात नं. १५ खोड्याची वरती उडी.



चि. २५



चित्र. २६

साधी बगली वळून वर बोंडावरून येत्यावर डाव्या पायाचे खाचेत उजव्या पायाचा पोचा ठेवून खोडा बांधावा. नंतर उजवे पायाचे बाजूने खाली वळून चि. नं. २५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हाताने मज्जासाव अडी मारावी नंतर खालचा पाय ज्या बाजूस असेल त्याच बाजूने दोन्ही पाय सोडून चि. नं. २६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हाताचे खालचे बाजूस पाय बांधावे, म्हणजे खोड्याची उडी झाली. याप्रमाणे खोड्याची उडी करीत खाली जमिनीपर्यंत यावे. नंतर साधी अडी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

हा. नं. १६ नंकीकसाची साधी उडी.

प्रथम ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचे हाताने मज्जासाव घडून दुसरा हात आपले पाठीमागून मज्जासावाचे पुढचे अंगास आणून चि. नं. २७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांची मोफल बांधून उभे रहावे. ज्या बाजूची उडी घेणे असेल त्याच बाजूचा पाय पुढे ठेवून पाविण्यावर उभे रहावे. नंतर मागील पाय पुढील पायावरून



नं. २७



नं० २८



नं० २९



नं० ३०



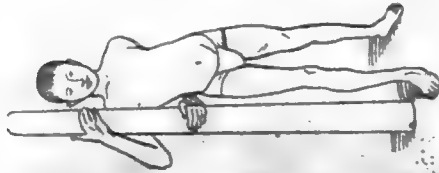
नं० ३१

जर पुढे आणून ठेवावा दोन्ही हातांची गोफेला न सोडिता वि. नं
२८ प्रमाण हात पोकळ करून, कमरेपासून वरील बागीर बांधून डोकें
माली न्यावे त्याच वेळीस पुढे असलेला पाय वि. नं. २९. प्रमाणे

ममोक्ल उक्लन फिचून बि. नं. ३० प्रमाणे ठेवावा. आणि पाठ मळसांवास लावून उभे रहावे. हातांची गोफन बांगले भक्कम बांधून दोन्ही हातांचे मनगटांमध्ये मळसांवास मजबूत धरून वर उठायचे व बि. नंबर ३१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसांवास अर्धा बांधावा. नंतर हातांची गोफन सोडून हात टेकून वर उठायचे व दुसऱ्या कळन माघां स्वांगी बांधून त्रिमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० १७ नकीकस प्रकार २ रा.

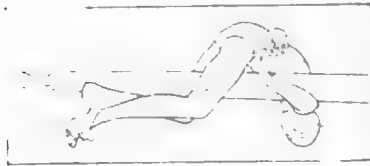
बि. नं. ३२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे हात मळसांवास लावून माध्य



बि. नं. ३२

उडीप्रमाणे वर स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे त्रिमिनीवर उडी टाकावी

हा० नं० १८ नकीकस, प्रकार ३ रा.



बि० नं० ३३

बि० नं० ३७ प्रमाणे मळसांवास दोन्ही हातांची गोफन बांधून उभे रहावे; व हात न सोडतां हातांची गोफन बांधून साध्या उडीप्रमाणे वर उडून बि० नं० ३३ प्रमाणे स्वारी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमीप्रमाणे त्रिमिनीवर उडी घ्यावी.

हाव नं० १९ साध्या नकीकसाचा दुसरंग प्र० १ ला.

प्रथम हाव नं० १७ बि० नं० ३२ प्रमाणे मळसांवावर हाता हात आपल्या पाठीमागून पुढे आणून नी खालचे बाजूस ठेवावा. त्याच प्रमाणे उजव्या हाताची बगल मळसांवाला लावून बगलेत मळसांवास दावून घरावा, व पाविण्यावर उभे रहावे. नंतर पुढचे बाजूने पाय वर उडवून मळसांवावर नेऊन साध्या दुसरंगात सांगितल्याप्रमाणे खोडा (उजवा वर असेल तर डाव्या पायाचा खोडा) बांधावा. खोडा बांधल्यावर दोन्ही हात सोडून पावे. आणि उजव्या हाताचा वज मळसांवावर टेकून दुसरंगाप्रमाणे वर उठायचे. नंतर डाव्या हाताच्या बगलेत मळसांवास धरवा व उजवा हात आपल्या पाठीमागून पुढे आणून मळसांवावर (त्या हाताचा वज) ठेवावा. आणि पुन्हा प्रमाणे पाय वर उडवून मळसांवावर उजव्या बाजूचा खोडा बांधावा. याप्रमाणे आपणास धाक लागतोपर्यंत एकसारखा मळसांवावर नकीकसाचा (मुसकबंदाचा) दुसरंग करीत रहावे. आपला दम पुरा होऊन आपणास धाक लागला म्हणजे मळसांवावर छातीचे रण्ड मारीत घेत खाली यावे. त्याने आल्यावर नेहमीप्रमाणे त्रिमिनीवर उडी टाकावी.

हा. नं. २० नकीकसाचा (मुसकबंदाचा) दुसरंग प्र. २ रा.

ह्या नकीकसान्या दुसरंगाची क्रिया वर (हा० नं० १९ प्रमाणे) सांगितलेल्या दुसरंगाप्रमाणेच करावयाची आहे. परंतु ह्या डावाचा दुसरंग करताना बि. नं. ३२ प्रमाणे दोन्ही हातांनी मळसांवास न धरतां बि. नं. २७ प्रमाणे मळसांवास दोन्ही हातांनी गोफन बांधून करावयाची आहे.

+ टीपः—नकीकसास कोठे कोठे (जेठी वज्रमुष्टी वीरे सोंकात) मुसकबंद म्हणण्याचा परिपाठ आहे.

हाव नं २१ नकाकसाचे उलटीचा दसरंग. प्र. १ ला.

प्रथम हाव नं० १७ चि० नं० ३२ प्रमाणे दोन्ही हातांनी मज्जा लावून धरून उभे रहावे. नंतर पुढचे बाजूने पाय वर उठवून मज्जाबास करी अंग खोडा न बांधता तिथी (उलटी) ये हावात सांगितल्याप्रमाणे कंबरस मुरक देऊन ती फिरवावी. व हावा पाय खाली लावून उजव्या पायाचे बेलक त्याचे वर ठेऊन तिथीचे हावात सांगितल्याप्रमाणे उलटी (उलट खोडा) अशी बांधावी. म्हणजे क्षीर उनाचे (चीन) राहिल. नंतर कंबरेपासून करीरास मुरक देऊन आपण निहाले हावात हात दुसऱ्या बाजूस नेऊन फिरतो त्याप्रमाणे उजवा हात हाव्या बाजूकडे पाठीचे खालून नेऊन मज्जाबास धरवा. व त्या हाताचे कोपर हाव्या हाताने धरून खोडा सोडून हाव्या पायाचा पंजा मज्जाबास टेंकून पूर्ण फिरून उजवा पाय हाव्या पायाचे आतून काढून साऱ्या दसरंगांत खोडा बांधतो त्याप्रमाणे मज्जाबास हाव्या बाजूचा खोडा बांधवा. नंतर साऱ्या दसरंगा प्रमाणे उजवा हात मज्जाबास टेंकून वर उभावे. आणि पुन्हा नकीकसासारखे हात बांधून वर उडावे व पाय फिरवून निहासाख्खा खोडा बांधून फिरावे सप्रमाणे आपणास याक लागेलोपर्यंत बरेबरे करीत रहावे. थक लागल्यावर मज्जाबास छातीचे रंगडे देत देत खाली यावे. खाली आल्यावर नेहमाप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० २२ नकीकसाचे उलटीचा दसरंग. प्र. २ रा.

हा हावाची क्रिया वर (हा. २४ प्रमाणे) सांगितल्या हावा प्रमाणेच करावयाची आहे. परंतु या हावात सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी मज्जाबास न धरता हा० नं० १६ चि० नं० २७ प्रमाणे मज्जाबास दोन्ही हातांचा मोफत बांधून करावयाची आहे.

हाव० नं० २३ हुळकस मथवा परबंध.

प्रथम चि. नं. ३४ प्रमाणे दोन्ही हातांचे पंजात (कोक्यात) मज्जाबास धरून साऱ्या उडीप्रमाणे वर पाय उठवून चि. नं. ३५ प्रमाणे मज्जाबास आटी बांधावी व नंतर हात सोडून नेहमाप्रमाणे

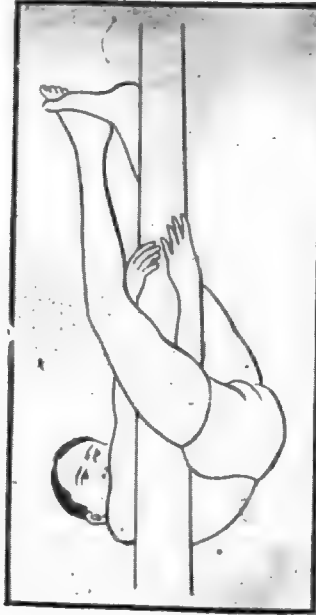
जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी नवीन शिकणाराने काही दिवस मज्जाबास बगल लावून फेताली तरी हरकत नाही. तबोपि हिचा झोक नीट साधल्यानंतर माथ बगल लावल्याशिवाय उडी घेण्याचा अभ्यास करावा. ह्या उडीचे मज्जाबास दसरंग निहाळी वीरे हाव करावे, ह्या सवे हावाचे क्रियेची माहिती मागे दिली आहेच. ती पाहिली असता कळेल.

उपयोग.

कुलीमध्ये समोरचा गडी आपले फटान घुमून आला असता त्याचे दोन्ही बयलेमळ हात पाळून परबंध बांधावा. म्हणजे त्यापासून आपला बचाव होऊन तो पुरतेपणी आपले बचनान मांघरता हा हाव कुलीमध्ये वर महत्वाचा आहे.



चि. नं. ३४

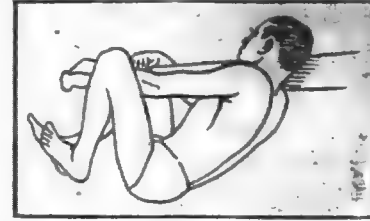


चि. नं. ३५

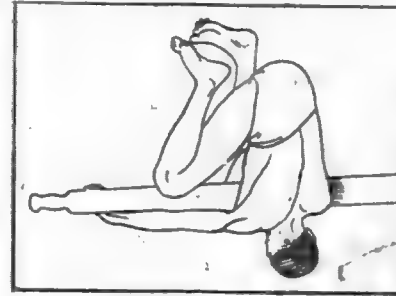
डाव नं. २४ डंकी.

साध्या टाईप्रमाणे हात बाजून मळसाबाजवळ उभे रहावे व साधी उडी करण्यासाठी वर पाय नेतो तसे न्यावे. पण मळसाबास पायाने न धरिता चि. नं. ३६ प्रमाणे पाय मळसाबाजवळ नेऊन कंबरपामून

हात अर्धचंद्राकडून पाय वर उडवून पार्श्वकडे टाकावे. शाप्रमाणे पाय पलकड टाकण्याबद्दल बरील हात सोडून मळसाबास न्यावे चि. नं. ३७ प्रमाणे लावून पाय जमिनीवर टाकावे. ही उडी, दुसरेच कळून



बाजवळ मळे भुसनी वरचेवर होते. बाजवळ चि. नं. ३६ प्रमाणे हात आम्हावर वरचेवर पाय दुसरे बाजून वरचा हात मळसा लावून न्यावे. शाप्रमाणे दोन्ही बाजूच्या डंक्या करीत खाली



सावे. वरचेवर डंकी काणे कटीज लाहे. म्हणून प्रथम जमिनीवर उभे राहून ती करण्याचा सराव करावा.

उपयोग.

इस्तीमध्ये समोरचे गळ्याने आपल्यावर दसऱ्याचा हात केसा तर आपण त्याने झोकाबरोबर दमरंग फोडावा व त्याने काढ्याचा भाग आपल्या अंगावर विशेष पडतो आहे, असे वाटल्यास त्याचा झोका पाहून आपण त्याचेवर हंकी घ्यावी म्ह० तो खोल होईल.

प्रकरण २ रे.

दुहाती कायें.

हा० नं० २५ दोन हातांची कडी. (दुहातां उडी मारी.)

प्रथम ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूचा हात काली व दमरग हात वर ठेवून बि० नं० ३८ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे मावसा वाम दोन्ही हातांनी घट घेऊन बि० नं० १ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे कड्या करून वरती जावे; नंतर बि० नं० २-३ व हात दाखावित्या प्रमाणे कड्या करून उडी घ्यावी.



बि० नं० ३८

हा० नं० २६ दुहाती सलामी

बि० नं० ३८ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे मावसाबास दोन्ही हात बांधून उभे रहावे. नंतर बि० नं० १-१० मध्ये दाखावित्याप्रमाणे कड्या करून सलामी घ्यावी. साऱ्या सलामीमध्ये हात बि० नं० १ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे ठेवावयाचे आहेत, पण ह्या उडीत बि० नं० ३८ प्रमाणे दोन्ही हात एका बाजूस लावून सलामीची उडी करावयाची आहे. बि० नं० १ प्रमाणे खरीर वर नेत्यावर वरचा हात सोडून बि० नं० १० मध्ये दाखावित्याप्रमाणे काली मावसाबास लावावा. साऱ्या सलामापेक्षा दुहाती सलामी करणे जास्त अवघड आहे.

हा० नं० २७ दुहाती दसरग.

प्रथम बि० नं० ३८ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे दोन हातांची उडी घेऊन वर जावे. नंतर बि० नं० ११ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे मावसाबास बाबर छोटा बांधून बि० नं० १२ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे मावसाबास आपले काली बाजूस हात ठेवून वर उठावे, व बि० नं० ३९ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे मावसाबास एका बाजूस दोन्ही हात बांधून वरती जावे. ह्या दसऱ्याचा कृति साऱ्या दसरगाप्रमाणे आहे, फक्त हात बांधण्याची पद्धत निगळी आहे.



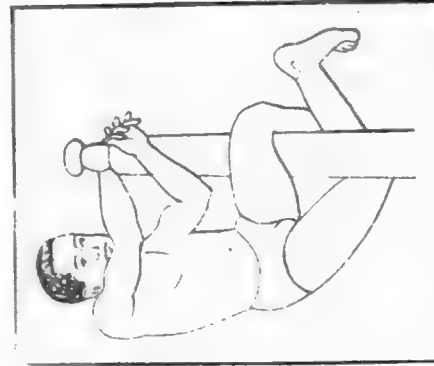
बि० नं० ३९

दुहाती दसरगाचा उपयोग.

या उडीचा उपयोग कुस्तीमध्ये साध्या दसरगासारखाच करितात. साध्या तिरकीप्रमाणे दुहाती उडीचा तिडीचा दसरंग व केल होऊ शकतात.



चि० नं० ४०



चि० नं० ४१

हा. नं. २८ दुहाती दसरगाची फिरकी.

दुहाती दसरंग करून मजळावाचे बोटाजवळ येण्यावर ज्या बाजूने फिरकी आपणाला करावयाची असेल त्याचे दुसरे बाजूने (बाहेरील) हात पोटाजवळून उरफाटत. चि० नं० ४० प्रमाणे घालून दोन्ही हातांचे मजवून गोफेस मजळावाचे बोटास बांधावी व जो हात पोटाजवळून आपण घातले असेल त्या बाजूचा पाय चित्रात दाखविल्याप्रमाणे बरवा पाय. पोटा व मजळावा या शरीराचे मधून घालावा, आणि चि० नं० ४१ प्रमाणे फिरून धुवैस्थितावर यावे, व नेहमीप्रमाणे मजळावास स्वागत बाधून जामनीवर उडी टाकावी. ही फिरकी दोन्ही बाजूने करण्याचा संवय ठेवावी, दुसऱ्या बाजूची फिरकी फिरून शरीर समोर आल्यावर हात सोडून प्रतीजवळ आणावे व शरीर खाली सोडून घ्यावे. हात छानाजवळ नेताना हाताचे नळी मजळावाचे बाजूकडे राहतील अशा गतीने ठेवावे.



चि० नं० ४०

ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या हाताचे बगलेत मळसांच
माक्या नितक्या जोगने दाबून धरून सरा हात त्याच बाजूस चि० नं.
४० मध्ये दाखाविल्याप्रमाणे लावून चि० नं. ४३ मध्ये दाखाविल्याप्रमाणे
वर उठून मळसांचाच चि० नं. ४४ मध्ये दाखाविल्याप्रमाणे अडी
बांधावा पुढील ाक्या साध्या बगलेच्या डावाप्रमाणे करावी.

ह्या उडीचा दसरंग करणे असेल तेव्हा ती वर लिहिल्याप्रमाणे
मळसांचावर बसलेवर करीत रहावे व थकल्यावर उतरनीकरून उतरावे.
ह्या उडीचा कुमतीमध्ये बगली व टांगामारण्याकड उदयोग करितात.

हा. नं. ३० दुहाती बगलीची साधी उडी.

प्रथम चि० नं० ४२ मध्ये दाखाविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी मा.
सांच धरून उभे रहावे, नेतर मागून पाय वर उडवून चि० नं० २
प्रमाणे साधी स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हाव नं. ३१ दुहाती साध्या बगलीचा दसरंग.

ह्या उडीची किर्या मागे मागेगेल्या साध्या बगलीच्या दसरंगा-
मारणी आहे. फक्त हा दसरंग करताना चि० नं० ४२ प्रमाणे मा.

सांच दोन्ही हातांना धरून वर जावयाचे व साध्या दसरंगाप्रमाणे वर
उडावयाचे आहे

हाव नं० ३२ दुहाती नकीकस



चि० नं० ४३



चि० नं० ४४



चि० नं० ४५

प्रथम पाविण्यावर उभे राहून चि० नं. ४३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मज्जाबास टोन्ही हातांना धरून चि० नं. ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे फिरावे व सात्वते हातांचे बगलेत माझ्याच भकम धरून नंतर चि० नं. ४५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उठून माझ्याबास उडी (उल्टे स्वारी) बांधावी नंतर माथ्या नकीकमाप्रमाणे पुढील किंवा कम्बन आसनावर नेहमाप्रमाणे उडी टाकावी ही उडी बांधल्या शिनीने करतां येऊ लागली म्हणजे पाय फिरवून चि० नं. २ प्रमाणे स्वारी बांधून उडी करण्याची संवय ठेवावी.

हा. नं. ३३ दुहाती नकीकमाचा दसरंग.

चि० नं. ४३ ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दुहाती नकीकस कम्बन वर जावे व पुनः वर उठून दुहाती नकीकमाप्रमाणे हात बांधून वरचेवर



चि० नं० ४६

नकीकस करावा. याप्रमाणे करीत माझ्याबास टोकापर्यंत जावे. नंतर साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी. हा दसरंग उत्तम शिनीने माथल्यास साधीचा दसरंग करावा.

टीपः—वर जी दुहाती नकीकमाची उल्टी उडी सांगितली आहे. तिची साधी उडी व साधीचा दसरंग करावा.

प्रकरण ३ रे.

एकाहाती कार्ये.



चि० ४७

हा० नं० ३४ एकाहाती उडी. (एकहाती उडी माधी.)

चि० नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ज्या अंगाची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूच्या हाताने मळसाबास धरून त्याच हाताचा खोदा मळसाबास बरोबर ठेवून ठेवावा; व चि० नं. १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वरती जावे, चि० नं. २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसाबास स्वारी (अडी) बांधून चि० नं. ३—४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उडी घ्यावी.

हाव नंबर ३५ एकहाती मलामी.

चि० नं. ४७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मळसाबास; एकाच हाताची

कडी बांधून मलामीसारखी उडी घ्यावी. ही उडी घेताना दुसरा हात मळसाबास मुळीच लागू नये. दुहाती मलामीपेक्षा ही उडी जास्त कठीण आहे. नवीन शिकणाऱ्याचा मुश्त हात शिकविलेनाराने धरून हा उडी करावी व नंतर शरीर नीट जाऊ लागल्यावर हात मोकळा ठेवून उडी घेवयाची.

हाव नंबर ३६ एकहाती दसरंग.

चि० नं. ४७ प्रमाणे एकहाती उडी करून चि० नं. ११ म दाखविल्याप्रमाणे खोदा कापवा नंतर दसरंगाप्रमाणे उठून एकच हात मळसाबास बांधून दसरंग करावा व पुनः बरेचदा एकहाती दसरंग करीत बर जावे व नेहमप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी दोन्ही बाजूंनी एकहाती दसरंग करण्याची संकल्प ठेवावी.

हा० नं० ३७ एक हाताची तिढी.

हा उडीची क्रिया साध्या तिढीचे हातासारखीच करावयाची आहे परंतु साध्या तिढीमागले दोन्ही हात मळसाबास न बांधता चि० नं. ४७ प्रमाणे हात बांधून तिढी करावी व एकाच हाताने एकच चि० नं. २ प्रमाणे स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३८ एकहाती तिढीचा दसरंग.

प्रथम एकहाती तिढी करून मळसाबावर जावे, नंतर साध्या तिढीत फिरतो त्याप्रमाणे एकहात पाठीचे मागून मळसाबावर नेऊन त्या हाताने मळसाबा बळकट धरून दुसरा हात न लावता फिरावे. बाकीची संकल्प क्रिया साध्या तिढीच दसरंगासारखी करावी. दसरंगाप्रमाणे हात उठून वर उठल्यावर मळसाबा एकाच हाताने धरून बर जावे. बर गेल्यावर साधी स्वारी बांधून नेहमप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३९ एकहाताचे तिढीचा बेल.

हा बेल साध्या तिढीचे बेलसारखाच फिरावयाचा आहे परंतु तो दोन हातांनी न फिरता एकाच हाताने फिरावा. त्याचप्रमाणे हा बेलानी शक्य तितकी खालून वर जाण्याची संकल्प ठेवावी.

हा० नं० ४० एकहाती बगली.

दुहाती बगली बागल्या रीतीने करिता आनी म्हणजे स्वास्वा हात काढून घ्यावा. नंतर एका हाताचे बगलें मळसाव दाखून बगली करावी.

हा० नं० ४१ एकहाती बगलीचा दसरंग.

हा दसरंगाची क्रिया साध्या बगलीचे दसरंगाप्रमाणेच करावयाची आहे. परंतु तो दसरंग करते वेळेस मळसाव दोन्ही हातांनी घेऊन करतो, त्याप्रमाणे हा दसरंग करते वेळेस मळसावाम दोन हात न लावता एक हात लावून करावयाचा आहे.

हा० नं० ४२ एकहाती बगलीची साधी उडी.

दुहाती बगलीची साधी उडी उत्तम रीतीने येऊ लागली म्हणजे एका हाताची बगली करतो त्याप्रमाणे मळसाव एकाच हाताचे बगलें घेऊन मागून पाय मळसावावर नेऊन वि. नं. २ प्रमाणे स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी. दुहाती बगलीचे साधी-या दसरंगाप्रमाणे हा उडीचा दसरंग करावा.

हा० नं० ४३ मळली पकड.

दक्षरंग करीत मळसावाचे बोटाजवळ ये-यावर वि. नं. १३ मध्ये दाखोव-याप्रमाणे मळसावास हाताचा अडी बाधावी. नंतर पाय समोऊन वर उठवून स्वारी न बाधिता वि. नं. ४८ मध्ये दाखोव-याप्रमाणे दोन्ही पायांचे गुठले बांधून दंगणास लागतील अशा रीतीने ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय अधरावर मारल्यासारखे कळून वि. नं. ८९ मध्ये दाखोव-याप्रमाणे



चि० ४०



चि० ४१



चि० ५०

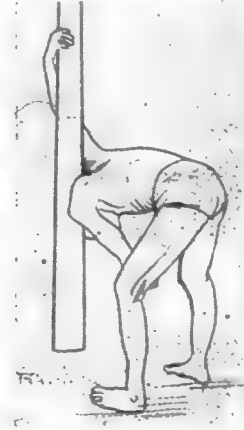


चि० ५१

लाव करावे व नेथून दुसरे बाजूस पाय नेऊन चि. नं. ५० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मज्ज्वाबास लावावे. पुढे मज्ज्वाबाकडे पाठ करून फुलाचे व दुसरे बाजूचे स्तरावर चि. नं. ५१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आल्यावर दुसरेगाप्रमाणे वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

डाव नं० ४४ एकहाती नकीकस उलटा.

चि. नं. ४३ मध्ये ज्याप्रमाणे उजवा हात लाविल्या आहे, त्याप्रमाणे

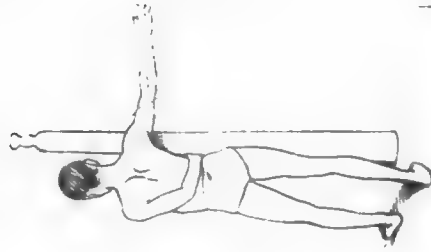


चि० नं० ५२

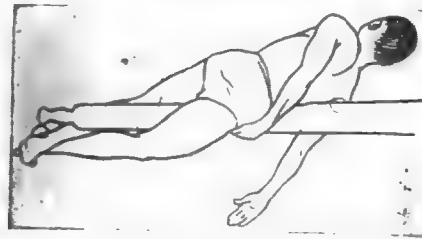
वरवा एकच हात मज्ज्वाबास बांधून उभे रहावे. नंतर नकीकसाप्रमाणे किस्म चि. नं. ५२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर साहिल्यावर उठून चि. नं. ४५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उलटी स्वारी बांधावी. ही उडी करितांना दुसरा हात मज्ज्वाबास लावू नये. नंतर नेहमीप्रमाणे किस्म लावी स्वारी बांधून उडी म्वावी.

डा० नं० ४५ एकहाती नकीकसाचा प्रकार दुसरा.

चि. नं. ५३ प्रमाणे नकलीर एका हाताने धरून दुसरा हात उठू



चि० न० ५३

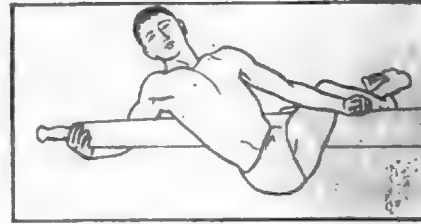


चि० न० ५४

ठेवून माहत्वाचास चि. नं. ५४ प्रमाणे सार्धा स्वामी बांधावी व उडी घ्यावी.

डा० न० ४६ एकहाती नकीकसाचा दसरंग.

चि. नं. ५२ प्रमाणे एकहाती नकीकस करून वर जावे. व वरचे वर पुनः तसाच चि. नं. ५५ प्रमाणे हात बांधून नकीकस करावा. याप्रमाणे करीत माहत्वाचावर जावे. करती येत्यावर स्वामी बांधून खाली यावे व नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.



चि० नं० ५५

टीपः—वर जे एक नकीकसाचे दोन प्रकार दिले आहेत. त्याचा सार्धा (साधा) वा व उलटी (निहा) वा इस्तेमाल करावा.

नकीकसाचा उपयोग

१. कुस्तीमध्ये समोरचा गडी आपले पटीत घुसून आला असता त्याची मान आपले पोटाखाला दाखून त्याच्या खांद्यावरून बगलमध्ये दोन्ही हात घालून मानेवर आणजे, नेम उभ्या हाताचे काटे हाव्या हाताने पकडून सामनेवाल्यास आपणाकडे खेचून खाली दाखून तेंड करावा.

२. बरील हाव आपणावर कोणी कण्यास पाठोवर दोन्ही हात जुळवून ठेवून माहत्वाचावर नकीकसाचे हातांत उयाप्रमाणे फिरतो त्याप्रमाणे फिरावे म्हणजे सामनेवाल्याचे हात घुटून त्याच्या (नकीकसाच्या) बांधापासून आपण मोकळे होऊ.

डा० नं० ४७ नगमोडी वेल.

उयाप्रमाणे लाग एकदाचा आडाला विळखा मारतो त्याप्रमाणे त्या हातांत किंवा करावयाची आहे. (१) प्रथम माहत्वाचाजवळ निचर नं. १ प्रमाणे उभे राहिले. (२) पायावर उडवून हाव्या बाजूची कंबर फिरवून मागचे बाजूस नेऊन माहत्वाचावर टेकावी. (१) पाय पुढचे बाजूस आणून उलट फिरवावे. (४) माहत्वाचास तिडी बांधावी नंतर

वर सांगितल्याप्रमाणे क्षरीरास दुहेरी पुरळ देऊन तिडीच्या वेळप्रमाणे वेल करावा. ह्यान साधीचा वेलही करितात.

सूचना:—आगे जे वेळचे ३ प्रकार (साधा, दुहाती व एक-हाती) सांगितले आहेत त्यांपैकी हा नागमोडी वेल करण्यास फार कठीण असून उंच व सहपानळ मनुष्यास तो मोठ्या प्रवासाने लावतो. सर्वास तो येईल असे नाही. तरी ज्यास माझ्याबाबी फार आवड असून माझ्याबाबीस आतसबाजीची कामे करण्याची ज्याची इच्छा असेल त्याने हा वेलचा अवयव प्रयत्न करावा त्याचप्रमाणे इतरांनीही आपला प्रयत्न सोडू नये.

हा० नं० ४८ आतसबाजीचा वेल.

प्रथम ३-४ हात लांबावटा काठ्या एकूच हाताच्या अंतरावर मज-खावास मजबूत बांधून त्या काठ्याला फुलवाय्या, माडे वगैरे बाबवी बांधावीत नेतर वरचे हातान सांगितल्याप्रमाणे पाहिल्या काठीचे काम हात बांधून दुसऱ्या काठीवर कंबर देऊन दुसऱ्या व तिसऱ्या काठीचे-मये पाय फावून निड्या बांधावी. नेतर पाहिल्या व दुसऱ्या काठीचेमये हात बांधून फिरावे व चवऱ्या काठीत पायाची निड्या बांधावी. याप्रमाणे वेल करीत वर त्रिकोण व खाली येऊन कि. नं. २ प्रमाणे माझ्याबास रवारी बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनावर उगी टाकावी हा वेलचा साधा वेलही होतो. नरी शिक्षणार्थाने तो शिक्ष्याचा अवयव प्रयत्न करावा.

हा० नं० ४९ आतसबाजीचा वेल.

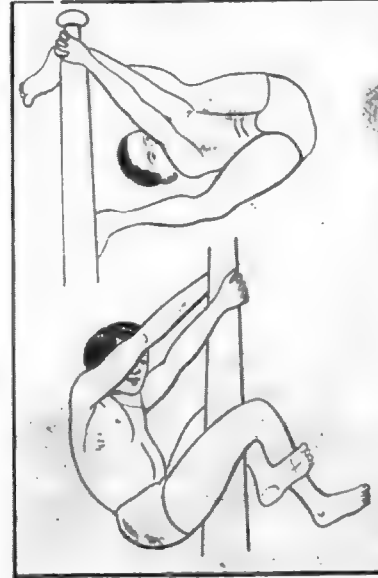
प्रथम माझ्याबास एका कामाच्या वे पश्चांत (भिनीत खंड्या बसवितो त्याप्रमाणे) लांब काठ्या बसवून त्यास फुलवाय्या, माडे वगैरे बाबवी काम बांधून तो पहा वरपासून खालपर्यंत गोला (नागमोडी) चार घुंकाटून बांधावा. नेतर त्याजवर साधीचा अगर तिडीचा वेल करावा, आतसबाजी करताना वेल न करताना बगली अगर निडा करून आत-सबाजीचा माझ्याब करताना येतो तरी ज्यास हे वेल अवयव वाटत असतील त्यांनी बगली अगर निडा बांधून माझ्याब करावा.

सूचना:—आतसबाजीचा वेल करतवेळेस क्षरीरास फार संभ-ळने पाहिजे नाहीतर क्षरीर भाजण्याचा व कोला फुटण्याचा विशेष संभव आहे, म्हणून खूप तितकी सावधानी ठेवावी.

प्रकरण ४ थे.

मुई दोऱ्याची कामे.

हा० नं० ५० एकेरी सुईदोरा.



५०
५१

५०
५१

प्रथम दस्तंग करीत माळखांबाचे बांधाजवळ जावे. व माळखांबास दोन्ही हातांनी गोफस बांधाची नंतर वि० नं० ५६ प्रमाणे उजवा पाय माळखांबावर ठेवून दावा पाय वर माळखांबाचे दुसऱ्या बाजूस न्यावा. म्हणजे झुगाराचा झोक सहज दुसऱ्या बाजूस जाईल. नंतर खालचे पायाने माळखांबास जोराने धरून मागचा व गुलाट घेऊन दोन्ही पायांनी माळखांबास वि० नं० ५७ प्रमाणे खोडा बांधावा.

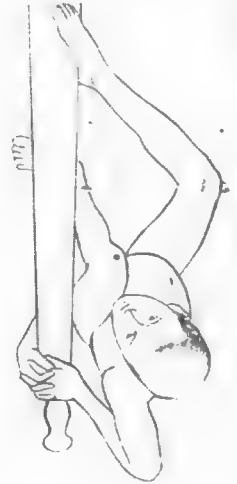
हा० नं० ५१ साधा मुईदारा.

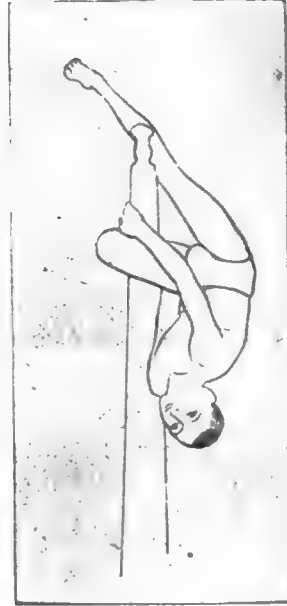


वि. नं. ५१



वि. नं. ५२





चि. नं. ६१

प्रथम चि. नं. १ प्रमाणे उभे राहून मज्जलास दोन्ही हातांची गोफास बांधावी. नंतर चि. नं. ५८ मध्ये दाखावल्याप्रमाणे उजवा पाय नाकावर ठेवून अथवा ठाविल्यासवाय हावा पाय वर न्यावा. आणि दोन्ही हातांचे गोफांमधून घाटून चि. नं. ५९ मध्ये दाख-

विल्याप्रमाणे बाहेर काढावा. (आणि उजवा पाय विप्रीण. दाखविल्याप्रमाणे मज्जलास ठेवावा.) नंतर तोच पाय चि. नं. ६० प्रमाणे पांढऱून मज्जलासचे दुसरे बाजूस अडवावा. व उजवे पायाचे मज्जलास धक्का देऊन होके व शरीर खाली न्यावे. आणि उजवा पाय वर न्यावा; म्हणजे चि. नं. ६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर मज्जलासवर राहिल. नंतर चि. नं. ६२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वरचा पाय खाली आणून तो खालचे पायावर ठेवावा, व दोन्ही पायांची अडी बांधावी. पायांची अडी बांधल्यावर पायांखालील हावा हात काढून घेऊन पायांचे वरचे बाजूस मज्जलास धरावे. व साऱ्या दसरंगाप्रमाणे



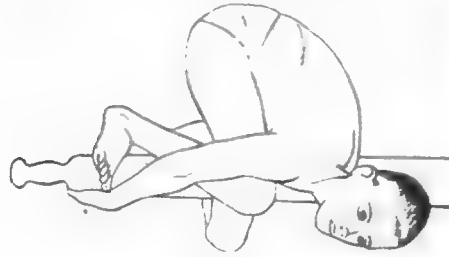
चि. नं. ६२

हात बांधून दसरंग करून वर जावे. आणि नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उठो घ्यावी. विप्रीण दाखावलेली उडी उजवे बाजूची आहे. पण हाचे बाजूची उडी करण्याचाही सराव ठेवावा.

हाव नंबर ५२ साध्या मुईदोन्याचा दसरंग.

वर मागिन्त्याप्रमाणेच मुईदोरा करून वर जावे. नंतर दसरंग करून वर उठ्यावर पुनः दोन्ही हातांची गोफेन बांधून साध्या मुईदोन्याचा उडीकरावी. याप्रमाणे मुईदोरा करीत वर जावे.

हाव नंबर ५३ दोन पायाचा मुईदोरा.



चि. नं. ६३

साध्या मुईदोरा करण्याची पद्धत वर ५२ च्या आठ. त्याप्रमाणे चि. नं. ६१ पर्यंत केल्या करावी. नंतर चि. नं. ६३ मध्ये दाव्याच्या त्याप्रमाणे उजवा पाय दोन्ही हातांमधून घालावा व दोन्ही पाय चि. नं. ६४ प्रमाणे एका बाजूस लावून ठेवावे. नंतर पाठीमागून घातलेल्या उजवा पाय दावे पायाने धुव्याभरून घाली. नेऊन मावल्याबरोबर दुसरे बाजूस आडवावा. म्हणजे चि. नं. ६० मध्ये दान्याने त्याप्रमाणे शरीर हासो. नंतर उजवा हात साडून पन्नाकडे पळून मावल्याब दोन्ही पायांना धरावा. नंतर साध्या दसरंग करून वर जावे. व नेहमाप्रमाणे जमिनी वर उडी टाकावी. हा मुईदोरा दोन्ही अंगांनी करण्याचा सवय ठेवावी.



चि. नं. ६४

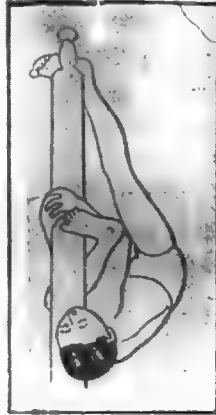


चि. नं. ६५

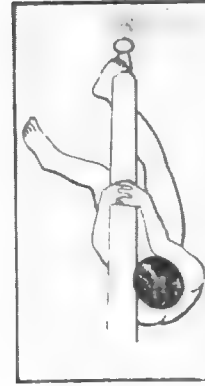
हाव नंबर ५४ दोन पायांचे मुईदोन्याचा वसरंग.

वर सांगतल्याप्रमाणे दोन पायांच्या मुईदोन्याची उडी पुरी झाली म्हणजे (चि. नं. ६५ मध्ये दाखविलेली एवढी पुरी झाल्यावर) ज्या वेळेस आपण (उजवा) हात मागेन माझ्याबास लावितो त्याच वेळेस दोन्ही हातांची गोफण बांधून पुनः दुसरे बाजूला मुईदोरा करावा याप्रमाणे करीत वर जावे. यास दोन पायांचा मुईदोन्याचे वसरंग म्हणतात. —

हा० नं० ५५ काढपाला.



चि० नं० ६६



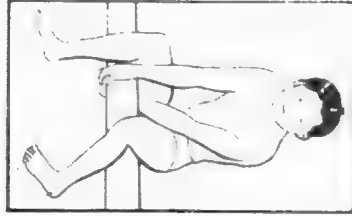
चि० नं० ६७

हा० नं० ५६ महाजात्र अथवा काढपाला.

प्रथम साधा मुईदोरा करून चि. नं. ६१ प्रमाणे शरीर आल्यावर उजव्या पायाचा वंजा माझ्याबास बांधाव लावून चि. नं. ६६ प्रमाणे डावा पाय बांधून हळू हळू तो चि. नं. ६० मध्ये दाखविलेल्याप्रमाणे काढावा. नंतर डावा पाय हाताचे गोफणीमधून घालून वरप्रमाणे हाव करावा. ह्या हातात एक पाय घालावयाचा व दुसरा काढावयाचा अशी क्रिया होत असल्यामुळे ह्या हावाम काढपाला हे नाव देण्यात आले आहे.

मुईदोन्याचा घोड पलाण, हलकी कमन वगैरे हातात सामनेबास्याचा हात आपल्या बगलेन दाबून धरून त्याच्या पाठीवरून (आपल्याकडील बाजू नव्हे) दुसऱ्या बाजूने पायात आपला पाय घालून खालच्या पायात जमिनीस धक्का देऊन जो पाय टाकला असेल त्या बाजूस गुलट लाऊन सामनेबास्याम चीन करण्याकडे उपयोग करावा.

हा० नं० ५७ तबकफाड.



चि० नं० ६८

एकेरी सुद्धेरी प्रथम करण्यस सुस्थान करावी त चि० नं० ५६ प्रमाणे शरीर आन्यावर उजवा पाय लाव करून गुलट खोबी म्हणजे तो तसाच दुसऱ्या बाजूत जाईल. नेतर त्या पायाचे केवळान मळत्या धळून स्वान्ता हावा पाय चि० नं० ६८ प्रमाणे मळत्याबाम आडवावा. याप्रमाणे बरेचवेर करीत जावे. हा हाव दोन्ही हात भुटे ठेवून बरे प्रमाणे ाकवा करून दोन्ही हाताचे मध्ये दोन्ही पाय घालून करण्याची पद्धत आहे.

या हावाचा उपयोग कुस्तीत सामनेबाऱ्यास जेर करण्याकडे अगर बीत करण्याकडे करितात.



भाग दुसरा.

प्रकरण १ ले.

कौशल्यपूर्ण अथवा प्रेक्षणीय (निताकपक) उड्या

पाहत्या भागांत दुसरेच, बगला, लढा, वेगळे बहुतेक उड्याचा कुस्तीचे कामात बांगलाच उपयोग होतो. परंतु दुसऱ्या भागातील उड्याचा कुस्तीत प्रयोग जरी येत तसला तरी त्याने योगाने आपले अंग हलके होते; व त्या योगाने कुस्तीचे कामात बराच फायदा होतो. अशा प्रकारच्या उड्या करण्याने मलाची उत्तम कामगूक होऊन शरीर वाटेल तसे बळीबळ्यांची संकय होत. याशिवाय पुष्कळदा प्रेक्षकसंख्येस निरनिराळ्या प्रकारच्या कौशल्यपूर्ण (चिन्ताकपक) उड्या पाहण्यांतच जास्त आनंद वाटतो. यासाठी अशा प्रकारच्या सर्व उड्या या दुसऱ्या भागांत दिव्या आहेत, तरी आनंददायक अशा या उड्या शिकण्याचा महत्त्वाब शिककाराने अवश्य प्रयत्न करावा.

बगलअर्दीची कामे.

हा० नं० १ बगलउर्दी.

चि० नं० १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताचे बगलेंत मळ खाव धळून व दुसरा हात पुढचे बाजूस उजव्या हातापेक्षा ४ बोटे उंच राहील अशा रीतीने मळत्याबावर ठेवून पावण्यावर उभे रहावे. नेतर पाय बरे उडवून स्वारी बाधाबा, आणि हात मोकळे सोडून नेहमी-प्रमाणे उडी घ्यावी.

हाव नं० २ माथ्या बगलअर्दीची मलामी.

प्रथम (भाग, २ चि० १) उजवा हात मळत्याबाचे मागचे बाजूस नेऊन त्या हाताच्या बगलेंत मळत्याब दाबून धरवा, आणि दुसरा

हान पुढून मतन्वाबाबर टेंवून वसिन्वाबर उमे रहाये. नंतर ज्याप्रमाणे बोनडाटी वीर उही घेवन त्याप्रमाणे पुढून पाय वर उडवून साऱ्या मलम्याबाबर न्याय करावी. (भाग १ ला, माथी सलामी पहा)

हाव नं० १ साऱ्या बगलअर्दीचा दसरंग.

भाग २ हा० नं० १ मध्ये मागिल्याप्रमाणे साऱ्या बगलअर्दीची उडी करून पाय वर न्याये. पाय वर गेल्यावर दोन्ही पायांनी मज्जा खावास स्वारी न बांधता खोडा बांधावा. नंतर उभा बाजूचा खोडा बांधला असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूचा (उजव्या पायाचा खोडा बांधला असल्यास हाचा हान व हाच्या पायाचा खोडा बांधला असेल तर उजवा हान) हान मज्जाबाबर टेंवून वर उठून पुन्हा बगलअर्दी बांधावी व पाय वर उडवून खोडा बांधावा. याप्रमाणे बरेचवेळ दसरंग करून मज्जाबाबरे बोडापर्यंत गेल्यावर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली येऊन नेहमीप्रमाणे उडी टाकावी.

हाव नं० ४ साऱ्या बगलअर्दीची तिढी.

साऱ्या बगल अर्दीप्रमाणे मज्जाबाबर धरावे. नंतर पुढून पाय वर उडवून बरेचवेळ दसरंग करून निढीमारणे पाय फिरवून उल्टी अर्दी बांधावी. अर्दी बांधल्यावर निढीप्रमाणे हान टाकून फिरवे व मज्जाबाबर साधी स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ५ साऱ्या बगलअर्दीची कैची.

या उडीची क्रिया साऱ्या बगलअर्दीचे निढीमारणे करावयाची आहे. परंतु ह्या हाताने निढीप्रमाणे दसरंग फिरवून उल्टे पाय बांधावे. पाय बांधल्यावर ज्याप्रमाणे निढाने पाठामागून मज्जाबाबर हान घालून फिरता त्याप्रमाणे न फिरता बगलसारखा खाली हान टेंवून वर उठावे वर साऱ्या दसरंग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ६ साऱ्या बगलअर्दीचे तिढीचा दसरंग.

हा दसरंग पाहिल्या भागाने साऱ्या निढीचे दसरंगप्रमाणेच करावयाचे आहे. प्रथम बगलउडीची निढी करून साऱ्या निढीमारणे

पाठीचे मागचे बाजूने हान टाकून बरेचवेळ दसरंग करून उल्टे फिरून मज्जाबाबर पायाचा खोडा बांधावा. व साऱ्या दसरंगप्रमाणे मज्जा खाबाबर हान टेंवून वर उठावे. नंतर बगलअर्दीसारखे वर हान बांधून बगलअर्दी मज्जाबाबर दाबून धरावा व पुन्हा मज्जाबाबर निढी बांधावी याप्रमाणे बरेचवेळ करीत वर बोडाजवळ जावे. व साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली येऊन जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ७ साऱ्या बगलअर्दीचे कैचीचा दसरंग.

प्रथम साऱ्या बगलअर्दीची कैची करून निढीमारणे उल्टे पाय बांधावे. नंतर ज्याप्रमाणे बगलअर्दी हाताने हान टेंवून उठतो त्याप्रमाणे हाताचा वंजा मज्जाबाबर टेंवून वर उठावे. आणि साऱ्या दसरंगासारखे हान बांधून पुन्हा पाय वर उडवून वर कैची करावी याप्रमाणे बरेचवेळ कैची करून वर गेल्यावर खोल्याची उतरती करून खाली पायाचा खोडा बांधावा; खोडा बांधल्यावर साऱ्या दसरंगप्रमाणे वर जाऊन स्वारी बांधावी व नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

हा० नं० ८ साऱ्या बगलअर्दीचा तिढीचा वेल.

साऱ्या बगलअर्दीची तिढी करून वर बोडाजवळ जावे. नंतर तिढीचे वेलाप्रमाणे वेल करीत करून खाली येऊन स्वारी बांधून उडी टाकावी. अगर साऱ्या बगलअर्दीची तिढी खाली करून मज्जाबाबर उल्टी अर्दी बांधावी. नंतर तिढीचे वेलाप्रमाणे फिरून खालून वर मज्जाबाबरे बोडापर्यंत जावे. बोडाजवळ गेल्यावर साधी स्वारी बांधून रगडे देत खाली जावे. व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ९ साऱ्या बगलअर्दीचा साधीचा वेल.

बगलअर्दीचा दसरंग करून बोडाजवळ गेल्यावर साधीपेदी वेल प्रमाणेच साऱ्या बगलअर्दीचा साधीचा वेल करावा.

हा० न० १० दुहाता बगलअदीची उडी.



चि० न० १

चि० न० १ मध्य दाखावल्याप्रमाणे उजव्या हाताच्या बगलने मज्जा म्हाब भगवा, नेतर हाता हात माथ्या बगलअदीमागला व पुढच्या बाजूने मज्जाबाबत न ठरता मागचे बाजूने उजव्या हाताचे वर उठून दाबण्यावर उभे रहावे आणि दोन्ही पाव पुढून उठवून वर नेऊन मज्जा माबादर स्वारी बांधावी व मागचीवर उडी टाकावी. माथ्या बगल अदीप्रमाणे दुहाता बगलअदीने मज्जासी दमरंग, कैचा, निडो निडोचा दमरंग, कैचाचा दमरंग, वेत वरीर टाव करावे.

हा० न० ११ बगलअदीची उडी एकहाती.
• भाग २ चि० न० २ मध्य दाखावल्याप्रमाणे प्रथम ज्या



चि० न० २

भगावी उडी भगावयाची असेल त्याच बाजूने बगलने मागला व थकून पावण्यावर उभे रहावे. नेतर पुढून पाय वर उठवून अदी बांधावी व नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.

• टीप. हे चित्र भाग १ प्र० ३ रे हा० न० ५० चि० न० ४७ च्या हावाचे असून ते चित्र भाग दुसरा हा० न० ११ चि० न० २ चे आहे असे समजावे.

हा० नं० १२ एकहाती बगलउडीचा सलामी.

वि० नं० २ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे मलखाब धरून साध्या गन्धमीप्रमाणे सलामी करावी.

हा० नं० १३ एकहाती बगलउडीचा दसरंग.

वि० नं० २ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे मलखाब धरून एकहाती बगलउडी करून वर जावे. नेतर साध्या दसरंगाप्रमाणे उठून, एकहाती बगलउडीची अर्दी बांधून दसरंग करावा त्याप्रमाणे दोन्ही बाजूंनी करीत वर जावे.

हा० नं० १४ एकहाती बगलउडीची तिढी.

वि० नं० २ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे मलखाबावर एक हात ठेवून पातऱ्यावर उभे रहावे. नेतर पाय वर उठवून साध्या तिढीप्रमाणे कंबर व पाय फिरवून मलखाबावर तिढी बांधावी. आण पुढील क्रिया साध्या तिढीसारखी करून मलखाबावर स्थाने बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० १५ एकहाती बगलउडीची कैची.

प्रथम वि० नं० २ प्रमाणे एक हाताने मलखाब धरून पातऱ्यावर उभे रहावे. नेतर पाय वर उठवून मलखाबावर कंबर व पाय फिरवून तिढी बांधावी. तिढीप्रमाणे पाय मलखाबावर बांधले म्हणजे दोन्ही हात सोडून द्यावे. नेतर एक हात बगलीसारखा मलखाबावर ठेवून वर उठावे व साध्या दसरंग करून मलखाबामे स्थाने बांधून नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

हा० नं० १६ एकहाती बगलउडीचे तिढीचा दसरंग.

एकहाती बगलउडीची तिढी करून साध्या दसरंगाने जमिनीवर. प्रमाणे मलखाबावर खोश बांधून वर उठावे. नेतर बगलउडीप्रमाणे कोणत्या तरी हाताच्या बगलने मलखाब दाबून धरून पाय वर उठवून तिढीसारखे उभे पाय बांधून फिरावे. नेतर पाठीमागून हात टाकून (तिढीप्रमाणे) फिरून खोश बांधावा याप्रमाणे वरचेवर दसरंग करीत खोशाजवळ जावे. पाण मग द- स्थाने यावे व जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० १७ एकहाती बगलउडीचे कैचीचा दसरंग.

एकहाती बगलउडीची कैची करून बगलीसारखा एक हात मग खोशावर टाकून वर उठावे व कोणत्या तरी एका हाताच्या बगलने मलखाब दाबून धरून पाय वर उठवून पुन्हा कैची करावी. याप्रमाणे वरचेवर कैची करीत वर गेल्यावर नेहमीप्रमाणे खाली उडी टाकावी.

हा० नं० १८ एकहाती बगलउडीचे तिढीचा वेल.

एकहाती बगलउडीची तिढी करून मलखाबाचे खोशाजवळ जावे व साध्या तिढीचे वेलासारखा वेळ फिरून स्थाने येऊन उडी टाकावी.

हा० नं० १९ एकहाती बगलउडीचा मार्फीचा वेल.

एकहाती बगलउडीचा दसरंग करून वर गेल्यावर साध्याच्या वेलेने जमिनीवर उभे राहिल्याप्रमाणे स्थाने हात बांधून मार्फीचा वेल करावा.

हा० नं० २० थापची उडी.

एकहाती बगलउडीची उडी उभे राहिले करून आल्यावर थापची उडी करावी. प्रथम मलखाबापासून (जमिनीच्या मानने) १०-२० कदमांच्या अंतरावर मलखाब उभे राहिलेल्या जागे पासून मलखाबापर्यंत रंगमिने दवरून जाऊन उजवा हात उंच करून मलखाबावर हाताच्या पंजाची थाप मारावी. नेतर ती हात लक्षाव वर ठेवून त्या हाताचे बगलने मलखाब न धरता हाताचे पंजात धरून स्फुटीने दोन्ही पाय पुढून वर उठवून मलखाबावर थापची उडी करावी.

हा० नं० २१ थापच्या दुसऱ्या उडीचा प्रकार.

मलखाबापासून १०-२० कदमांच्या अंतरावर उभे रहावे. नेतर दवरून येऊन उजवा हात मलखाबावर खालचे बाजूस लाव करून मागून (बगलीसारखे) पाय वर उठवून उलटी अर्दी बांधावी. व दसरंग करून जमिनीवर उडी टाकावी. ही उडी फार कठीण आहे तरी करणाराने शिक्षकाच्या मदतीशिवाय कठिण प्रयत्न करू नये.

प्रकरण २ रे.

१७७८

अदबउडीची काये.

हाव नंबर २२ अदबउडी.



चि० नं० २३

अदब करून उमे राहना उवाप्रमाणे आण हान ठेवून उमे राहना. त्याप्रमाणे हान ठेवून उमे राहण्यावर ने हान तसेच वर लेकून चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लबास लावून उमे राहावे. नंतर तसेच हान ठेवून मल्लबास बगलेन दावून धरून वर उठावे व माधी अर्दी (स्वारी) बाधावी. पायाची अर्दी बरोबर वमली म्हणजे अदब करून हान सोडावे, तोपर्यंत सोडू नये. नंतर नेहमी प्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

हा० नं० २३ अदबउडीची सलामी.

प्रथम चि० नं० ३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लबास धरून उमे राहावे. नंतर माधी सलामी देता त्याप्रमाणे एकदम शरीर उठवून कोन्हाट उडीप्रमाणे चक्कर घेऊन दुसऱ्या बाजूस अदब न सोडता पायावर उमे राहावे. ही उडी फार चपळतेची व अनघट आहे कोन्हाट उडीपेक्षा ही उडी फारच कठिन आहे.

हा० नं० २४ अदबउडीचा दमरंग.

अदबउडी करून वर गेल्यावर माथा दमरंग करून उठावे. नंतर पुनः अदबउडीप्रमाणे मल्लबास बगलेन धरून वर दमरंग करावी.

हा० नं० २५ अदबउडीची तिढी.

अदबउडीप्रमाणे हान बांधून तिढीप्रमाणे मल्लबास उल्टी अर्दी बांधावी. नंतर तिढीप्रमाणे खालून फिरून माधी अर्दी (स्वारी) बाधावी व नेहमीप्रमाणे उडी टाकावी.

हा० नं० २६ अदबउडीचे तिढीचा दमरंग.

अदबची तिढी करून वर जावे. व तिढीप्रमाणे फिरून माधी अर्दी बांधावी. माधी अर्दी बांधल्यावर माथा दमरंग करून वर उठावे व अदबचे उडीप्रमाणे हान बांधून वरचेवर अदबची तऱ्हा करावी. याप्रमाणे करित वर जावे.

हा० नं० २७ अदबउडीची केची.

अदबउडीची तिढी करून मल्लबावर उल्टे पाय बांधावे. नंतर साऱ्या बगलीप्रमाणे मल्लबावर एक हान ठेवून वर उठावे. साऱ्या दमरंगाप्रमाणे हाताची अर्दी मल्लबावर बांधून पाय वर उठवून माधी स्वारी बाधावी व जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० २८ अदबउडीचे केचीचा दमरंग.

अदबउडीची केची करून (तिढीप्रमाणे) मल्लबावर उल्टी अर्दी (उल्टी स्वारी) बांधल्यावर दोन्ही हात सोडून देऊन मल्लबा बाळा पाठ लावून उभा जे राहिले. नंतर बगलासारखा एक हान मल्लबा बाबर ठेवून वर उठावे आणि साऱ्या दमरंगाप्रमाणे वर दोन्ही हातांची अर्दी बांधून पुन्हा केची करावी. याप्रमाणे मल्लबाचे बाळा पर्यंत करून बाळाजवळ माधी स्वारी बांधून त्याच सरकत येऊन मल्लबावर जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० २९ अदबउडीची बगली.

प्रथम दोन्ही हातांची अदब करून एका पाय मागे व डावा पाय पुढे ठेवून मल्लबावर उमे राहावे. नंतर केचेपासून शरीर पुढे बाजूस वळवून अदब केलेले हान मल्लबावर पुढचे बाजूस ठेवून उजव्या हाताच्या बगलेन मल्लबास दावून राहता व दोन्ही पाय

मागून साध्या बगलीसारखे वर उडवून उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधावी. व दोन्ही हात खोडून मळसाबास पाठ लावून उताणे मिळावे. नंतर एक हात मळसाबावर ठेवून वर उडावे व वर साध्या दुसरेग करून स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी.

हा० नं० ३० अदबउडीचे बगलीचा दुसरेग.

प्रथम अदबउडीची बगली करून मळसाबास उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधून हात ठेवून वर उडावे. पुन्हा दोन्ही हातांची अदब करून कंबरामून शरीर खाली वाकवून हास्या हाताच्या (पुढी ज्या बाजूची उडी केली असेल त्या विरुद्ध हाताच्या) बगलेन मळसाबा दाखून धरावा. आणि मागचे बाजूने वर पाव उडवून मळसाबास उल्टी अडी (उल्टा खोडा) बांधावी याप्रमाणे करीत वर गेल्यावर स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी. जेव्हा उतरली (खोड्याची उतरली) उडी करून खाली यावे. व दुसरेग करून स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हाव नं० ३१ अदबउडीचे बगलीचा २ प्रकार.

प्रथम दोन्ही हातांची (उतरा हात खाला व हाताची वेडे उजव्या हातावर ठेवून) अदब करावी. नंतर खाली असलेल्या उजव्या हाताचा पंजा मळसाबावर ठेवून पंजामध्ये मळसाब दाखून धरावा. नंतर मागून पाय वर उडवून बगली करावी. व नेहमीप्रमाणे स्वारी बांधून खाली उडी टाकावी. ही बगली चांगल्या रीतीने करता येऊ लागली म्हणजे या बगलीचा दुसरेग करण्यास शिकावा.

हाव नं० ३२ अदबउडीचे बगलीचा ३ प्रकार.

ही उडी करताना वर सर्गित-याप्रमाणे दोन्ही हातांची अदब न करता एकाच (उजव्या) हाताची अदब करून त्या हाताचा पंजा मळसाबावर ठेवून पंजान व बगलेन मळसाब दाखून धरावा. नंतर मागून पाय उडवून बगली करावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. इतर उज्याप्रमाणे या उडीचा दुसरेग करावा.

प्रकरण ३ रे.



गोफण उडीची व पंजा उडीची कामे.

हा० नं० ३३ गोफण उडी.

चि० नं० ४ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे प्रथम पावप्यावर उभे राहून नंतर आल्या दोन्ही हातांनी मळसाबास गोफण अडक बांधून वर



चि० नं० ४

जाऊन शरीर (अडी) बांधावी आणि नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी,

हा० नं० ३४ गोकुण उडीची सलामी.

वि. नं. ४ मध्ये दाखविण्याप्रमाणे गोकुण अडी बांधून साध्या सलामीप्रमाणे सलामी करावी. परंतु ही सलामी करताना पाय वर गेल्यावर दोन्ही हात सोडून शरीर पलोकडे गेल्यावर मळसाबाबरचे हात सोडून उभे रहावे. ही सलामी फार कठिण आहे. ही उडी शिकलेवेळेस शिवावेळामने शिकणाऱ्यास प्रथम त्याचे कुंगणावाला हाताचा आधार देऊन उंच करावे व खाली येते वेळेस त्याचे छाती-खाली हात ठेवावा. ही उडी फार महत्त्वाची आहे.

हा० नं० ३५ गोकुण उडीचा दुसरेग.

वि. नं. ४ मध्ये दाखविण्याप्रमाणे गोकुण उडी करावी. नंतर माथ्या दुसरेगप्रमाणे उठून व पुनः गोकुण उडीप्रमाणे हात बांधून दुसरेग करावा.

हा० नं० ३६ गोकुण उडीची कैची.

वि. नं. ४ मध्ये दाखविण्याप्रमाणे मळसाबाबर दोन्ही हातांची गोकुण बांधून पावण्यावर उभे रहावे. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उठून निडीसांगले कंथरतून कागोरास मुगड देऊन उलटे पाय (उलटा खोडा) बांधावे व बगलीमाथ्या एक हात मळसाबाबर टेकून वर उठावे आणि दुसरेग करून स्वारी बाधावी, व जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३७ गोकुण उडीच्या कैचीचा दुसरेग.

काव नं. ३६ प्रमाणे कैची करावी, व हात टेकून वर उठावे. नंतर पुन्हा दोन्ही हातांची गोकुण मळसाबाबर बांधून वर कैची करावी याप्रमाणे बरेचवेळ करून मळसाबाबर बोटापलीकडे गेल्यावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ३८ गोकुण उडीची तिढी.

काव नं. ३६ प्रमाणे कैची करून उलटी अडी बांधून कागोरा उताळे मळसाबाबर निडावाच्या एक हात पाठीचे मागून मळसाबाबर नेऊन दुसऱ्या हाताने त्या हाताचे कोपर परां, नंतर उभाप्रमाणे तिढीचे

हातात फिरतो त्याप्रमाणे फिरून बाधी स्वारी बाधावी व नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ३९ गोकुण उडीचे तिढीचा दुसरेग.

हा. नं. ३८ प्रमाणे गोकुण उडीची तिढी करावी, व फिरून मळसाबाबर स्वारी बाधावी. नंतर माथ्या दुसरेगप्रमाणे हात टेकून वर उठावे आणि दोन्ही हातांची गोकुण बांधून मळसाबाबर पुन्हा तिढी करावी. याप्रमाणे बरेचवेळ करून व दा. जलदे गेल्यावर स्वारी बांधून उडी टाकावी.

हा० नं० ४० गोकुण उडीची बगली प्र० १ ला.

प्रथम दोन्ही हातांची गोकुण बाधावी, नंतर गोकुण बांधलेला हात पुढे बांधून मळसाबाबर व पुनः उठून दुसऱ्या हाताचे बगली-माथ्यावर दाखून घरावा व हाता पाय पुनः उठून पावण्यावर उभे रहावे. नंतर मागून बांधून बगलीमाथ्या वर पाय उठवून मळसाबाबर उलटी अडी बाधावी आणि बगलीमाथ्या हात टेकून वर उठाव व दुसरेग करून खाली उडी टाकावी.

हा० नं० ४१ गोकुण उडीची बगली प्र० २ रा.

ही उडी वरप्रमाणेच करावयाची आहे, परंतु त्या उडान वरच्या उडीप्रमाणे हातांची गोकुण बांधून बांधावेयाची नसून ती मळसाबाबर मागचे बांधून आतून खाली बांधून बांधून उडी पावण्याची पा.

हा० नं० ४२ गोकुण उडीचे बगलीचा दुसरेग प्र० १ ला.

हा. नं. ४० प्रमाणे गोकुण उडीची बगली करून हात टेकून वर उठाव व पुन्हा खाली बांधून मळसाबाबर गोकुण बांधून बगली करावी. याप्रमाणे बरेचवेळ करून मळसाबाबर बोटाजलदे जाऊन खोडा बांधून उतरतो करावी व साध्या दुसरेग करून उडी टाकावी.

हा० नं० ४३ गोकुण उडीचे बगलीचा दुसरेग प्र० २ रा०

हा. नं. ४२ प्रमाणे बगली करावी व हात टेकून वर उठून पुन्हा आतले बांधून खाली गोकुण बांधून पाय मागून वर उठावावे व बगली करावी. याप्रमाणे बरेचवेळ करून मळसाबाबर बोटापलीकडे जावे नंतर उतरतफिरून खाली उतरावे.

ही सन्यासी एव वडेली आहे म्हणून शिकविणाराने शिकवणाराच्या हाताकाला व उजव्याकाला हात ठेवण्याचाय शिकवू नये

हा० नं० ४७ मुठ्या हाताचे उडीचा दमरग.

वर सांगितल्याप्रमाणे मुठ्या हाताची उडी करून वर जाऊन स्वारी बांधल्यावर माथा दमरग करून वर उडावे व पुनः मुठ्या उडीप्रमाणे हात ठेवून वर दमरग करावे याप्रमाणे करीत वर जावे

हा० नं० ४८ मुठ्या हाताचे उडीची निहा

मुठ्या हाताची उडी करण्याचे पद्धतीप्रमाणे प्रथम उभे रहावे. नंतर उठून पाया निहाप्रमाणे एकदा स्वामी बांधून उडी घ्यावी

हा० नं० ४९ मुठ्या हाताचे निहाचा दमरग.

वर सांगितल्याप्रमाणे मुठ्या हाताची निहा घेऊन वर जाऊन, एकदा स्वामी बांधल्यावर माथा दमरग करून वर उडावे व पुनः नये मुठ्या हाताचे उडीप्रमाणे हात बांधून वरचेवर पुनः निहा करावी याप्रमाणे मुठ्या हाताची निहा करीत वर जावे

हा० नं० ५० मुठ्या हाताची बगली

बगल्यामुन करीत (बगली करत वेळेस पुढे बांधावेना त्याप्रमाणे) पुढे बांधून दोन्ही हात मळत्याबाब मध्ये ठेवावे व उजव्या हाताच्या बगलीत मळत्याब दावावा, परंतु मळत्याब दाबते वेळेस हात लांब ठेवावे. नंतर मातून पाय उडवून बगलीसारखे मळत्याबाब उठते पाय बांधावे याप्रमाणे मळत्याबाब बांधायला करीत जावे



प्रकरण ५ वें.

मागेची कामे.

हा० नं० ५१ मानची उडी

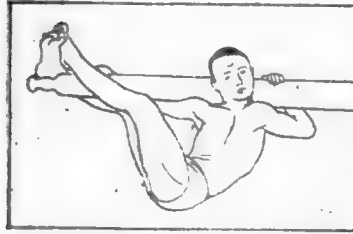
वि. नं० ७ प्रमाणे मळत्याब दोन्ही हातांना घेऊन उभे रहावे



वि० नं० ७

व साध्या उडीप्रमाणे पाय वर वि. नं० ८ प्रमाणे नेऊन स्वारी बांधावी नवीन शिकवणाराने विज्ञान दाखवण्याप्रमाणे नवीक हात ठेवू नये. तर सत्य तितके एकमेकांपासून लांब बांधावे. चांगला सराब शास्त्रा-

बोधाचे विविध दाल १-पायमागे हात टाकून उठणे येणे येणार नाही.



चि० न० ५२

ह्या उभेले मानस हज्जा हांकरं नेव म्हणून काळजी घेतली पाहिजे.

हा० न० ५२ मानेच्या उडांची मलामी.

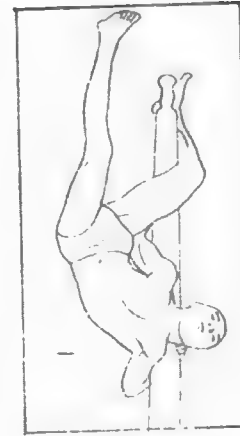
प्रथम चि. नं. ७ प्रमाणे मळसांबावर मान उभेले उजव्या हाताचा खांद्या मळसांबास टाकावा. नंतर खांद्या टेकलेला उजवा हात माथच्या बाजूने पुढे आणून त्या हाताच्या पंजाने मळसांब हातून धरवा आणि हाथ्या हाताचा पंजा खालचे बाजूस उजव्या हातापेक्षा २॥ फुटावर टेकून तो (हावा) हात कापरीतून नाट करून मलामोसांवे पुढे पाय उडवून मलामी करावी.

हा० न० ५३ मानेच्या उडांचा दसरंग.

मानेची साधी उडी करून वर येण्यावर चि. नं. ८ प्रमाणे मळसांबावर पायाची स्वारी न बांधता खोडा बांधावा. नंतर माथ्या दसरंगा प्रमाणे वर उठून बरती मानेची उडी करून खोडा बांधावा व पुन्हा दसरंगाप्रमाणे हात टेकून उडावे याप्रमाणे वरचेवर करून खोडापर्यंत येण्यावर साधी स्वारी बांधावी व नेहमाप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० न० ५४ मानेची उलटी उडी.

ही उडी बरच्या उडीप्रमाणे आहे. पण यात चि. नं. ९ तिथी. मधील उलट्या उडीप्रमाणे (तिथी) मळसांबावर पाय फिरवून अडी



चि० न० ५४

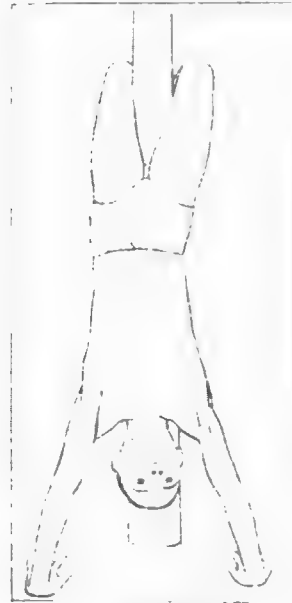
बांधावयाची आहे. नंतर उठत दसरंग करून साधी स्वारी बांधून खाला उडी घ्यावी.

हा० न० ५५ मानेच्या तिढांचा दसरंग.

हा. नं. ५४ प्रमाणे मानेची उलटी उडी करून पायाचा खोटा बांधाव्यावर तिढावे हावात मागिल्ल्याप्रमाणे पाठीचे मागून मळसांबावर हात टाकून फिरावे; फिराव्यावर स्वारी न बांधता पायाचा खोटा बांधावा व दसरंगाप्रमाणे मळसांबावर हात टेकून वर उडावे नंतर मानेच्या उडीमागवे हात बांधून वर उलटी अडी बांधून तिथी करावी. याप्रमाणे वरचेवर करीत रहावे. नंतर स्वारी बांधून जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण ६ वं.
प्रकरण ६ वें.

उमिनीवरची वॉलेन्सची कामे.
हा. नं० ५६ वॉलेन्सची उडी उडी.



चि. नं० १०

दोन्ही हातांवर वॉलेन्स करिताना, स्वाप्रमाणे वॉलेन्स करून चि. नं. १० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मल्लखांबास अडी (स्वारी) बांधावी व एक हात मल्लखांबावर ठेवून वर उठावे. नंतर दुसरा करून साधी अडी बांधावी व नेहमीप्रमाणे जांमनीवर उडी टाकावी.

हा. नं० ५७ वॉलेन्सची साधी उडी.

दोन्ही हातांवर वॉलेन्स करून चि. नं. १० मध्ये दाखविल्या प्रमाणे अडी न बांधता शरीर फुलून माथ्या स्वांगप्रमाणे मल्लखांबास अडी बांधावी.

हा. नं० ५८ एकहाती वॉलेन्सची उडी.

मल्लखांबावर एक हातावर वॉलेन्स घेऊन चि. नं. ११ प्रमाणे



चि. नं. ११

अडी बाधाची. नंतर जमिनीवरील हात काढून उठावे व साधा दखल घेऊन स्वारी बाधाची नंतर नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी. ह्या उडीची साधी होऊन वाकते नवीन शिक्षणाला ती शक्यता प्रयत्न करावा.

टीप:—वर जी बॅल्सची वामे दिली आहेत ती समोरची आहेत, परंतु कित्येक ठिकाणी मसलावण्या एका बाजूला सोयी हात निरगळे ठेवून वरप्रमाणे साधी व उभ्या उडी घ्यावा प्रयत्न आहे.

हा० नं० ५५, बंदरपकड.



चि० नं० १३



चि० नं० १३

चि० नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे एक हात जमिनीवर ठेवून दुसऱ्या हाताने मसलाब धरावा व उठून चि० नं० १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मसलाबामे स्वारी बाधाची स्वारी नोट बाधली गेली म्हणजे उडी टाकावी. ह्या उडीची उभारी उडी करावा.

हा० नं० ५५, बंदरपकडीची निट्टी.

चि० नं० १४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे मसलाब धरून उभे रहावे नंतर बंदरपकडीप्रमाणे उठून चि० नं० १५ प्रमाणे बाहेर पाय लावून

प्रकरण ७ वे.

कानपकडीची कामे.

हा० न० ६१ कानपकडीची उद्दी.

चि. नं. १३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी कान पकडून
माक्याबिड्या हाताच्या बगलेत धरून उभे रहावे, आणि चि. नं. १८



चि० नं० १३



चि० नं० १८

चि. नं. १८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर वर नेऊन माक्याबास स्वारी
बोधाची. ह्या उद्दीत माक्याब बगलेत बागला दाबून धरावा. व वर उडी
घेतांना देखील परलेले कान घुट्टे देऊ नयेत. ही उडी माक्याब नवीन
शिकाराने एकदम करण्याचा यत्न करू नये. चि. नंबर १८ मध्ये
दाखविल्याप्रमाणे शरीर वर नेण्यावर स्वारी घालून माक्याबावर रहावे,
पण ह्या वेळेस देखील कान सोडू नयेत. कान नसेच धरून जमिनीवर
उडी नेण्याचा सराब करावा. ह्याप्रमाणे उडी हाकण्याचे वेळेस मर्महत-
गार माणसाची मदत अवश्य घ्यावी. नाही नम नोडघशा पडून हज्रा
होण्याचा संभव आहे.

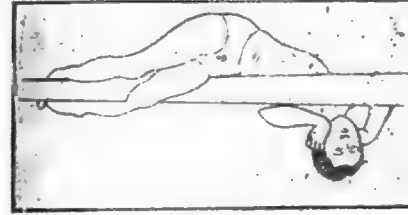
हा० नं० ६२ कानपकडीचा दमरंग.

कान पकडीच्या उडीची क्रिया उत्तम रीतीने साधली म्हणजे निच दमरंग करण्याची संकल्प करावी. प्रथम हा नं० ६१ मध्ये सांगितल्या प्रमाणे मळखांबावर जावे. शरीर वर गेल्यावर मळखांबास हवारी ने बांधता खोडा बांधावा. नेत्र कान धरलेले दोन्ही हात सोडून द्यावे, व जो पाय स्वात्म असलेल्या बाजूचा हात मळखांबावर ठेवून वर उठावे आणि पुन्हा दोन्ही कान पकडून उजव्या हाताची उडी करावी. या प्रमाणे दोन्ही अंगाची उडी करीत करीत मळखांबाचे बांधाजवळ जावे, व वर गेल्यावर कान सोडल्याशिवाय उडी टाकावी.

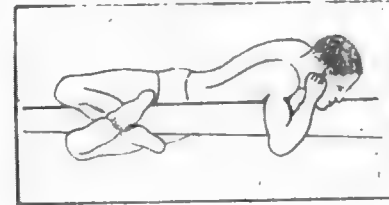
हा० नं० ६३ कानपकडी तिढो.



चि० नं० १९



चि० नं० २०



चि० नं० २१



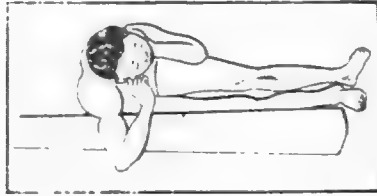
चि० नं० २२

प्रथम चि० नं० १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपल्या दोन्ही हातांनी कान पकडून उजव्या हाताचे बगलेत मळखांब धरून पांढ्यावर उभे

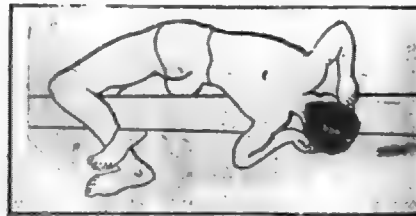
हावे. नंतर कानपकडीच्या उडीप्रमाणे उठून बि. नं. २० प्रमाणे कम रेंस मुरळ देऊन हावा पाय प्रथम माळसांबावर ठेवावा. व नंतर त्या पावा. वर उजवा पाव ठेवून शक्य तितक्या जागने माळसांत माळसांब दाबून बगलेन धरलेली माळसांबाची पकळ सोडून द्यावी. म्ह. पाठ माळसांबास लागेल माळसांबास पाठ लागण्यावर बि. नं. २१ प्रमाणे शरीरास मुरळ देऊन उजवे हाताचे बगलेन बाहेरून माळसांब दाबून घरावा. नंतर बि. नं. २० प्रमाणे हावा पाय उंच माळसांबावर ठेवून उजवा त्याचे मग्न काढून घ्यावा व स्वारी बांधावी.

याप्रमाणे बरेचवेळ केल्या करून शेवटी माळसांबास स्वारी बांधून रमाप्रमाणे तामनांवर उड्या टाकावी.

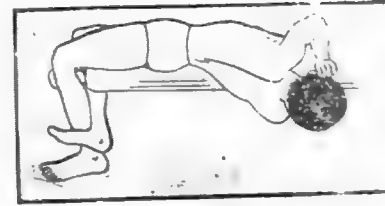
हा नं. ६५ कानपकडीची बगला.



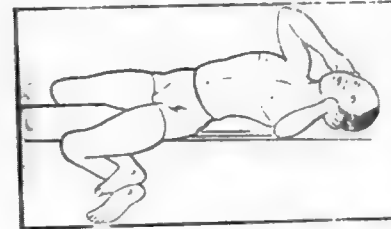
बि. नं. २३



बि. नं. २४



बि. नं. २५



बि. नं. २६

प्रथम बि. नं. २३ मध्ये दाखाबल्याप्रमाणे आपले दोन्ही हातांनी दोन्ही कान पकडले व उजव्या हाताचे बगलेन माळसांब धरून उभे रहावे. नंतर साऱ्या बगलांप्रमाणे मागून दोन्ही पाय उडवावे. व ते उडावेत्यावर हावा पाय बि. नं. २४ प्रमाणे उजव्या पायावर टाकावा. बि. नं. २५ प्रमाणे आपले करारास मुरळ देऊन ते फिरवावे, व बि. नं. २६ प्रमाणे फिरून माळसांबावर पायाची उलटी आकी बांधावी. नंतर तसेच तीन शरीराने वर उठावे. पुन्हा कान पकडून साऱ्या कानपकडीचे उडीप्रमाणे माळसांब धरून साधी उडी करावी व नेहमी-प्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी.

हा० नं० ६० कानपकडीच्या बगलीचे उडीचा दसरंग.



चि० नं० २७

कानपकडीच्या बगलीची क्रिया उत्तम रीताने साधली म्हणजे माह-
सांबावर जी आडी बांधली असेल ती कायम ठेवून माहसांबावर हात
न ठेवता उताणे (बीत) उठून बगली (चि० नं० २७) प्रमाणे पायाचा
सोडा बांधावा व पुन्हा कान पकडून उतरवें हाताचे बगलेन माहसांब
धरून वर मागिनच्याप्रमाणे बगलीची क्रिया वरचेवर करीत रहावे.
धाक लागलास वाटण्यास मागीर स्तारी बांधावें व नेहमीप्रमाणे जमि-
नीवर उडी घ्यावी.

प्रकरण ८ वे.



घोडा उडीची कामें.

हा० नं० ६६ साधी घोडाउडी.



चि० नं० २८

प्रथम माहसांबाजवळ पावेभ्यावर उभे राहून नंतर ज्या अंगाची
उडी घ्यावयाची असेल तो हात माहसांबाचे खालचे बाजूस चि० नं०
२८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पाल्शा ठेवून दुसऱ्या हाताने मध्य बिंबात
दाखविल्याप्रमाणे माहसांबास धरावे. नंतर दोन्ही हात ताठ करून
पाय वर उडवावे. पाय वर येण्यावर माहसांबास स्वारी बांधावी व
नेहमीचे पद्धतीप्रमाणे जमिनीवर उडी टाकावी. हा उडीचे कैची,
सिंदी वगैरे काम करावे.

हा० नं० ६० साध्या घोडाउडीची सलामी.

चि. नं. २८ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे उभे राहून घोडाउडी करावी. एण माझ्याबास पाय न बांधता सलामीप्रमाणे हातावरून पळीकडेस पाय टाकून जमिनीवर उभे राहावे. ही सलामी करून उभे राहिल्यावर माझ्याबाचे दोन्ही हात मुरल जातान. म्हणून ही उडी फार जपून करावी.



चि० न० २९

हा० नं० ६८ साध्या घोडाउडीचा दसरंग.

हा. नं. ६९ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे घोडाउडी करावी. नंतर वर दसरंगप्रमाणे उठून चि. नं. २९ प्रमाणे वर बांधून पुन्हा पाय वर उठवून माझ्याबावर आढा बांधावी. याप्रमाणे वरचेवर घोडाउडी करावी. घोडाउडी करीत वर गेले म्हणजे घोडाउडीचा दसरंग होतो.

घोडाउडीचा दसरंग उल्लस गिताने करता येऊं लागला म्हणजे हा हावाचे कैची. तिही वेगळे हाव करण्याची संकय करावी.

हा० नं० ६९ मधपायाची घोडाउडी.

चि. नं. २८ मध्ये दाखवल्याप्रमाणे माझ्याबास दोन्ही हातांनी करून उभे राहावे, व वर कुठून आपला उजवा पाय चि. नं. १० प्रमाणे

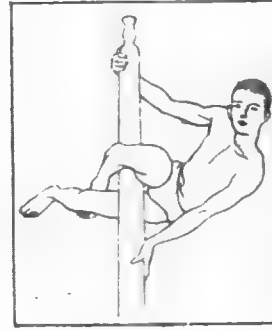


चि० नं० ३०

दोन्ही हातामधून घालून पाठीमागून हावा पाय वर उचलून दोन्ही पायांची स्वारी बांधून, दोन्ही हात माडून द्यावे, म्हणजे शरीर खाली येईल. शरीर त्याही आल्यावर नेहमाप्रमाणे उडी घ्यावी.

हा० नं० ७० मधपायाचे घोड्याचा दसरंग.

मधपायाची घोडाउडी करून माझ्याबास खोडा बांधावा. नंतर वर उठून घोडाउडीप्रमाणे हात बांधून दोन्ही पाय वर उडवावे, पाय वर गेल्यावर चि. नं. ३० प्रमाणे एक पाय दोन्ही हातामधून घालावा; व पाय घातल्यावर खालचा पाय वर नेऊन चि. नं. ३० प्रमाणे माझ-

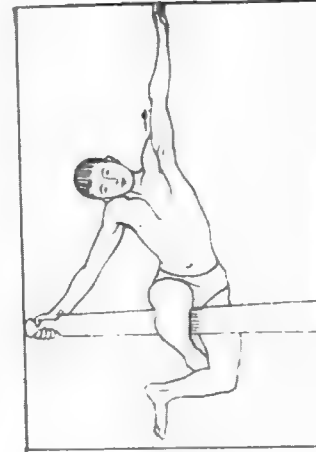


चि० न० ३१

साक्षात् अर्ध बाधावी व दोन्ही हात मोडून द्यावे. याप्रमाणे वर येव्हा मदस्वाबावर दमरा वरून बोटाजवळ येव्हावर स्वारी बाधून नेहमीप्रमाणे तामिनीवर उडी टाकावी.

हा० न० ३१ उहाणची पोटाउडी.

लावून धावून येऊन कुठून या साक्षात् आपला एक हात जितका उंच लागेल तितका उंच लावून त्या हाताचे ५ जोत मदस्वाव भक्षम धरून ठेवावा व त्याच अवस्थानावर हातास हटका देऊन मज्जा बाबाला आरलेकडे नेवून चि० न० ३२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पांथ मागून उठवून वर नेऊन मदस्वाबावर स्वारी बाधावी. नंतर वरचा हात मोडावा, व नेहमीप्रमाणे उडी घ्यावी.



चि० न० ३२

वर साक्षात्प्रमाणे पात पावण्यावेतान बाबाला उंच लावून घटणजे, मदस्वाबावर हात ने लावून उठून एकदम दोन्ही पांथ लावून चि० न० ३२ प्रमाणे अर्ध बाधावी व उडी घ्यावी.

हा० नं० ७- दुहाती घोडाउडी



चि० नं० ३३

चि० नं० ३३ मध्ये दाखविण्याप्रमाणे प्रथम पांज-यावर उभे राहून मातस्याबावर एक हात स्थानी व एक हात नरनी असा ठेवावा. स्थानाच्या हाताचा पंजा ज्या बाजूस असला त्याच बाजूस बरच्या हाताचा पंजा ठेवून दोन्ही हात लाट करावे व माथ्या घोडाउडीप्रमाणे पाय वर उठवून मातस्याबावर स्थानी बांधावी नंतर नेहमीप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

हा० नं० ७३ दुहाती घोडाउडीची मलामी.

प्रथम चि० नं० ३३ प्रमाणे उभे राहून दोन्ही हात मातस्याबावर

एकाच बाजूस लावावे. नंतर एकदम उठून दुहाती घोडाउडीप्रमाणे मातस्याबावर अडी (स्थानी) न बांधावी माथ्या सलामीप्रमाणे हाता-बळन पलीकडे पाय टाकून मलामी करावी. ही फार अवघड आहे ह्या उडीचा बहुतेक किंवा कोन्हाटी लोक एकदम उठून बरचेवर गुलट खातात त्या उडीसारखी आहे. म्हणून शिक्षणाराने प्रथम कोन्हाटीउडी शिकून नंतर ही सलामी करण्याचा सल्ला करावा. कोन्हाटीउडी करणार्यास ही सलामी लावकर करनी येईल.

हा० नं० ७४ दुहाती घोडाउडीचा दमरंग.



चि० नं० ३४

चि० नं० ३३ मध्ये दाखविण्याप्रमाणे दुहाती घोडाउडी करून वर स्थानी बांधावी नंतर माथ्या दमरंगप्रमाणे वर उठून चि० नं० ३४ प्रमाणे मातस्याबावर हात बांधून मातस्याबावरून पायांची अडी सोडून पाय वर नेऊन मातस्याबावर माथी अडी बांधावी. याप्रमाणे बरचेवर दुहाती घोडाउडीचा दमरंग करावा. हा दमरंग फारच कठीण आहे. म्हणून शिक्षणाराने मदतीसाठी काळजी घ्यावी. दुहाती घोडाउडीचा दमरंग

उत्तम रीतीने करिता येऊं लागली म्हणजे, ह्या उडीची कैची, निहोरा, कैचीचा दस्तरंग, तिहोराचा दस्तरंग वगैरे हाव करावे.

डा० नं० ७५ एक हाती घोडाउडी.



चित्र नं० ३५.

ही उडी पदर कठिण व महत्त्वाची आहे. ही उडी घेणारांनी प्रथम बि. नं. ३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ज्या बाजूची उडी घ्यावयाची असेल त्या बाजूच्या हाताने मादसबास धरून पवित्र्यावर उभे रहावे. नेम त्या हाताने मादसबास आपलेकडे संयुक्त एकदम उठून मादसबास स्वारी (अरी) बाधावी व स्थानां उडी टाकावी.

सूचना:—ही उडी करणाऱ्याने उडी करत वेळेस लावून दबक येऊन उडी घेतल्यास त्यास उडी घेणे बरेच सोपे जाईल. उडी करत वेळेस शीकवताना वगळता (म्हणजे) वापरली पाहिजे. ही उडी

शिक्के वेळेस माहितीगार मनुष्याकडून घेवून उडी घेतावी. व त्या प्रमाणे वागला मराच मादसबास मुठी उडी घेण्याचा प्रयत्न करावा.

डा० नं० ७६ एक हाताचे घोडाउडीची सलामी.

बि. नं. ३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उभे राहून कोन्हाउडी प्रमाणे उडी घेऊन सलामी करावी. ही सलामी दहाताचे घोडाउडी पक्षा कारक कठिण आहे कोन्हाउडी करणाऱ्यास ही सलामी कारना येईल.

प्रकरण ९ वे.

मोहनवडीची कामे

हा० नं० ७७ मो. नवेही माथी.

प्रथम मळखाबाला पाठ लावून दोन्ही पाय मळखाबाला दोन्ही बाजूस मळखाबापासून मागच्या भुजावर राहतील, म्हणजे दोन्ही पायांच्या मधोमध मळखाब राहिल अशा गतीने पाय ठेवून मळखाबा



चित्र नं० ७६

जवळ उभे राहिले. नंतर दोन्ही हात वर नेऊन मळखाबास हाताची गोफस बांधावी. व चि. नं. ३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय वर नेऊन जावे. आणि दोन्ही पाय हातामधून अशा शीतीने घालावे की, दोन्ही पायांचेमधे मळखाब चि. नं. ३७ मध्ये दाख-



चि० नं० ३७



चि० नं० ३८

वित्याप्रमाणे येईल. नंतर हात नाट करून पाय खाली सरकावे व १ व. नं. ३८ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे शरीर आणावे. नंतर दोन्ही हात मोडून मागे टाकाव्याप्रमाणे खाली यावे ही उडी करितांना हातांस गोफेस नजबून बांधून ठेवावी. शरीर लंबाकडे असेल तर ही उडी करिता येईल.

हा० नं० ३८ साध्या मोहनबेडीचा दुसरा.

वर सांगितल्याप्रमाणे मोहनबेडी केल्यावर खाली उडी न घेता माथा दुसरेग करून वर उठावे. व मोहनबेडी करितांना हात बांधितांना, त्याप्रमाणे गोफेस बांधून मोहनबेडी करावी. याप्रमाणे करीत वर जावे.

सूचना -- बि. नं. ३८ प्रमाणे शरीर आल्यावर खाली मागे न घेता उजवा हात मोडून माथा उडी घेताना ज्याप्रमाणे हात मळखाबास लाविताना, त्याप्रमाणे लवून हावा हात काडून दोन्ही हातांची गोफेस बांधावी व तेथून पुनः दोन्ही पाय घालून मोहनबेडी करावी. या प्रमाणे करीत वर जावे म्हणजे मोहनबेडीचा दुसरेग होतो.

हा० नं० ३९ उलटी मोहनबेडी.

साध्या दुसरेग करून मळखाबाचे टोकाजवळ जावे. नंतर दोन्ही हातांची गोफेस बांधून त्या हातांसमूह एक पाय बि. नं. ३९ मध्ये



बि० नं० ३९.

दाखावित्याप्रमाणे वर बोहावर काढावा. नंतर सराही पाय दोन्ही



बि० नं० ४०



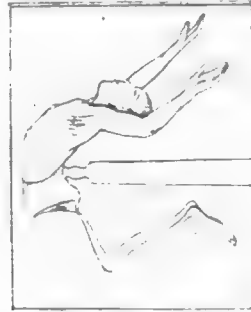
बि० नं० ४१

हातांसमूह बि. नं. ४० मध्ये दाखावित्याप्रमाणे वर काढावा. नंतर बि. नं. ४१ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे पाय आणून एक खांदी मळखाबास लावून दोन्ही हात मोडून यावे. हात मोडून दिव्यावर शरीर

गस मस्तकावापासून हात व पाय धुटल्यामुळे खाली जमिनीवर जाण्यास फार घाति झाले, व अशा वेळेस आपणास स्वतःचा तोंड वर संभाळता आत्म नाही तर आपले शरीर जमिनीवर पडून शरीर रास होऊ. हाण्याचा पुढील संभव असतो म्हणून अशा वेळेस मस्तकावापासून हात सोडून दिव्याबरोबर दोन्ही पाय धुटल्या बाजूस लांब व नाठ करून पायला मस्तकाबास पडता पडता अर्दी बांधावी याप्रमाणे हात सोडून खाली येतांना पायांची अर्दी बांधण्याची क्रिया लक्षपूर्वने केली पाहिजे ही फार काठण आहे म्हणून शिकविणाराचे मदतीशिवाय काम नये.

सुचना:—आता हावान पाय व हात मस्तकावापासून धुटल्याबरोबर मागितल्याप्रमाणे पाय लांब करून मस्तकाबास अर्दी न आरता ते खाली आणून जमिनीवर उभे राहण्याची प्रथम संभव करावी.

हा० नं० ८० मोहनवेडीचा पलंग.



चि० नं० ४०

उलटी मोहनवेडी करून चि० नं० ४० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय हातामधून निवाऱ्यावर नेमव पाय पुढे सरकून बोटावर

जावे, व बोटाबरोबर पाठीखाली आल्यावर चि० नं० ४१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तोंड ठेवून बोटावर रहावे, पलंगावर निजल्याप्रमाणे शरीर दिसते, म्हणून याम पलंग हे नांव दिले आहे.

हा० नं० ८१ मोहनवेडीचा मस्त्य.

उलटी मोहनवेडी करून दोन्ही पाय चि० नं० ४० मध्ये दाखवि. त्याप्रमाणे हातामधून काढल्यावर कमरेपासून शरीरास मुरड देऊन चि० नं० ४३ प्रमाणे मस्तकाबाने बोटावर पोट आणावे, व मस्तकाबावे

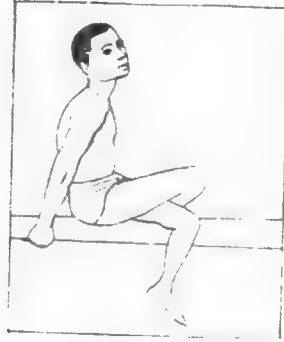


चि० नं० ४१

बोट नाभाचे खाली आले म्हणजे हात मुठ मोडून पावे, व तोंड वेळून स्थिर रहावे. नंतर दोन्ही हातांची मोफत बांधून पायांकडील भाग उंच करून शरीर धुटल्या बाजूस खाली नेऊन मस्तकाबास उलटी आढी बांधावी. नंतर हात मोडून हात टाकावे, हात टाकतांना मस्तकाबास हात साववे म्हणजे मोठ कुठ्याची भीति रहाणार नाही. नंतर नेहमोप्रमाणे उडी घ्यावे.

हा० नं० ८० मोहनवेडीची पलट.

हा नं० ७७ प्रमाणे मोहनवेडी करून चि० नं० ३८ प्रमाणे शरीर



चि० न० ४४

आन्यावर चि. नं. ४४ प्रमाणे हावा पाय उजवे बाजूस नेऊन न्या पायावरून उजवा पाव माहत्वावाचे दुसरे बाजूस न्यावा व उजवा हात मोडून एकदम फिरून बाक्य निनक्या स्फुटीने पायाची अन्ही बांधावी. नंतर दोन्ही हातांनी मज्ज्याव धरून साधा दमरंग करून साधा अन्ही बांधावी व नेहमाप्रमाणे जमिनीवर उडी घ्यावी.

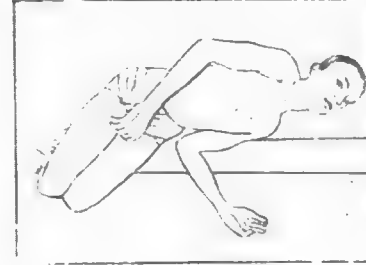
हा० नं० ८३ मोहनबेडीचे पलटाचा दमरंग.
वर सांगितल्याप्रमाणे पलटवी अन्ही पुरां झाल्यावर दोन्ही हातांची मोफत बांधून पुन्हा बरेचवेर मोहनबेडीची पलट करावी; याप्रमाणे मोहनबेडीची पलट करीत वर जावे व वर गेल्यावर नेहमाप्रमाणे स्वागी बाळन जमिनीवर उडी टाकावी.

प्रकरण १० वे.

गुरु पकडीची कामे.

हा० नं० ८४ गुरु पकडीची उडी.

प्रथम साधा उडा घेतांना आपण ज्याप्रमाणे जमिनीवर उभे राहिलो त्याप्रमाणे मल्लखांबाजवळ उभे राहून वर उडून चि. नं. ४८ मध्ये



चि० न० ४५

दाम्बलियाप्रमाणे एका बाजूस दोन्ही पाय बांधावे व हात मुठे मोडून रडावे. नंतर मज्ज्याव दोन्ही हातांनी धरून बरेच पाय सोडून माली उडी टाकावी. ही उडी सांगली साधली म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीची उडी करण्याची संध्य करावी.

हा० नं० ८५ गुरु पकडीचा दमरंग.

वर सांगितल्याप्रमाणे गुरु पकड बांधल्यावर माली उडी न घेता एक हात मज्ज्यावाम टेकून वर उठावे व दमरंगाप्रमाणे हात बांधावे पुनः काही वर नेऊन दोन्ही पाय एका बाजूस बांधून गुरु पकडीची अन्ही करावी. याप्रमाणे करीत वर जावे. गुरु पकडीचा दमरंग उत्तम शीतीने करतो आला म्हणजे दुहाती व एक हाती गुरु पकडीचा दमरंग करण्याची संध्य करावी.

हा० नं० ८६ गुरु पकड उलटी.



चि० नं० ४६

चि. नं. ४० प्रमाणे गुरु पकड काढताना पाय न लाबिली चि. नं. ४६ प्रमाणे उलटे बाजूस म्हणजे ज्या बाजूची उडी घेतली असेल त्याचे दुसरे बाजूस पाय बळून नेऊन बांधावे व हात मुठे मोडून रहावे.

हा० नं० ८७ गुरु पकड फिंकीची उडी.

दमंग कळून बोटाजवळे आऊन चि. नं. ४५-अगार-४६ प्रमाणे



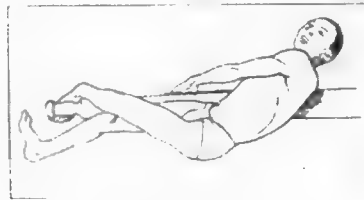
चि० नं० ४७

गुरु पकड बांधावी, चि. नं. ४७ प्रमाणे खालील पाय काढून बटवे पाया बळून बोटास अडकवून ठेवावा. नंतर चि. नं. ४८ प्रमाणे शरीर फिंकीन



चि० नं० ४८

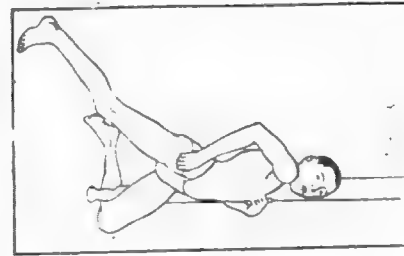
उजवा हात पाठीचे मागून मळखावास लावावा; व केंबरेपासून शरी-
गास उजव्या बाजूकडे मुरव देऊन चि. नं. ४९ प्रमाणे दोन्ही हात
बळिल पाय सोडून बरबेवर हवारा बांधावी अथवा पुन्हा मूळ पकड बांधून
पुन्हा हात काढ करावा हा हात फार काढणे आठे, म्हणून हा हात
पारस जवळ उभे केल्याशिवाय करण्यात येऊ नये.



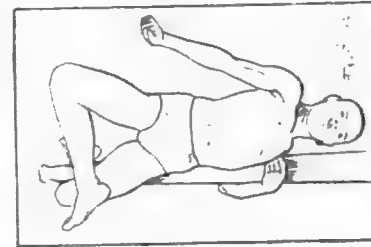
चि० नं० ४९

हा० नं० ८८ एक पायाची मूळ पकड.

चि. नं. ५० प्रमाणे एकाच पायाचे मूळ पकड बांधावी व हा



चि० नं० ५०



चि० नं० ५१

मोहन मळखाबावर एका पायाचे आधारवावर रहावे ही क्रिया उत्तम
गतीने साधली म्हणजे चि. नं. ५१ प्रमाणे मुळा पाय दुसऱ्या पायावर
ठेवावा व स्वात्म्या पायाचे मळखाब दाखून धरावा, म्हणजे ही उडी
सफाईदार दिसेल.

પ્રકરણ ૧૧ વે.

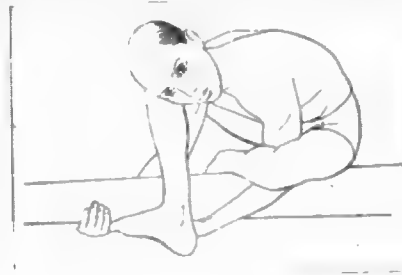
શિહી, ચંદ્રઉઠી, કપાલઉઠી, ઘૂટ્ટીઉઠી વગેરે
કામો.

હા. નં. ૮૫ શિહી.



ચિ. નં. ૫૦

ચિ. નં. ૫૨ માથે દાઝાવિન્યાપ્રમાણે ઉઝાવા હાત ચર વ હાવા હાત
ચાલો અથા ઠીંગીને દોન્દી હાત મહાસ્વામી ઠેલુ હાતાની મહાસ્વામી
મહમ ધમ્મન ઠેવાવા, નેતર ચાલો અસુનિત્ત્યા હામ્યા હાતાચર ત્યા
ચાજુલા (હાવા પાય) પાય મહાસ્વામી વ સારીર ચાલિમધુન હામ્યા
હાતાચમ્મન ઉઝાવા ચાજુલ નેલુન પાયાવા પંજા મહાસ્વામી ચિ. નં.



ચિ. નં. ૫૨

૫૨ પ્રમાણે અઢતૂન ઠેવાવા, નેતર દુસરા પાય ઉઢતૂન ચરવે હાતાચર
ચિ. નં. ૫૩ માથે દાઝાવિન્યાપ્રમાણે ઠાકાવા, ચિત્રાણે દાઝાવિન્યાપ્ર-
માણે દોન્દી પાયાવે પંજા મહાસ્વામી અઢતૂન ઠેવાવા, નેતર ચાલો
હાત પાયાવે ચાલુન કાઢુન ચરવે હાતાચર ચરવે ચાજુસ મહાસ્વામી
સાવાવા, વ ચાલોમ પાય કાઢુન પુઠા ત્યાચ હાતાચર ઠાકાવા.
યાપ્રમાણે ચાલોમ હાત કાઢુન વર લાવુન ચાલોમ પાય ઠાકુન વર
જાવે, શિહીચર યાપ્રમાણે ચરવો ચાપ્રમાણે ચા ઉઢીને ચર ચરવો
ચેને ઠાકુન હાસ શિહી હે તાચ દેખ્યાત બાલિ આઈ, ચાપ્રમાણે
ઉચ્ચ ક્રિયા કરીત ચાલોમ ઉતરાવે.

હા. નં. ૫૦ ચંદ્રઉઠી.

પ્રથમ ચિ. નં. ૫૪ માથે દાઝાવિન્યાપ્રમાણે મહાસ્વામી ગોફન
ચાપુન ચિત્રાણે દાઝાવિન્યાપ્રમાણે ઉઝાવા પાય મહાસ્વામી ચાલોમ, નેતર
દોન્દી હાત તાઠ ઠેલુન જામિતીચરવા હાવા પાય ઉચ્ચ ઉચ્ચન દોન્દી
હાતાચમ્મન પલીકર નેલુન ચિ. નં. ૫૬ માથે દાઝાવિન્યાપ્રમાણે મહા-



चि० नं० ५५

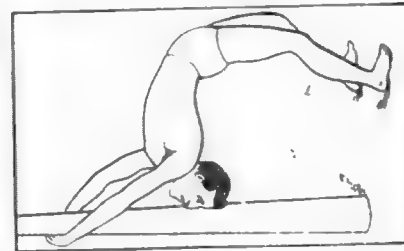
चि० नं० ५५

आवावर ठेवून उभावे, नंतर दोन्ही पाय नाठ करून व शरीर वर उचलून हात सोडून जमिनीवर उडी म्यावी. सुरवातीस याप्रमाणे जमिनीवर उडी घेतांना, दुसऱ्याम हातांमाली हात देण्यास सांगावे. म्हणजे उजा होणार नाही.

— हा० नं० ५० बंदरउडी दुसरांग.

बंदरउडी करून चि. नं. ५० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीर आ न्यावर उडी न घेता उजवा पाय दोन्ही हातावरून दुसरे बाजूस उचलून हावे पायाजवळ ठेवावा. नंतर हात सोडून पुनः सुरवातीप्रमाणे दोन्ही हातांची गोफळ बांधावी, व पुन्हा बरेचबरे बंदरउडी करावी. याप्रमाणे करीत बरे जावे नंतर एका बाजूचा बांधा मल्लखासवर ठेवून मान एका बाजूस नेऊन दोन्ही पाय करून खाली ठावून उभेरी आडी उभावी नंतर बरीच दोन्ही हात सोडून खाली यावे, काळी येतांना छातीसमोर लांब करून ठेवलेले हात मल्लखास ठेकावे, न ही तर नाठ फुटण्याचा संभव आहे याप्रमाणे एकदम खाली देण्याच्या प्रयत्नास हाय म्हणतात. हात सोडून खाली पडतांना मल्लखास पायांमध्यें मजबूत धरून ठेवावा.

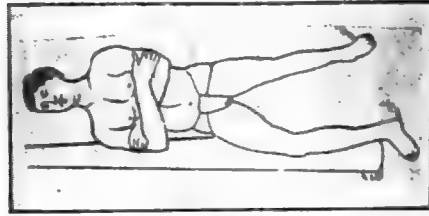
हा० नं० ५० कपालउडी.



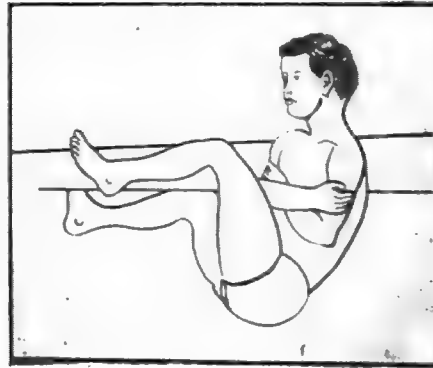
चि० नं० ५६

प्रथम मल्लखासकडे नाठ करून उभे राहावे नंतर आपण करान वळतो त्याप्रमाणे शरीरास कमरेतून बाक देऊन मल्लखासकडे कपाल

संयुक्त वि. नं. ५६ मध्ये दावावित्याप्रमाणे हातांची मोकल व पाय वर उचलून मातसांबावर स्वारी बांधून साधी उडी घ्यावा, वा उडीचा उलटी उडी (निळी) उडी पण करता येते.
हा० नं० १,२ छट्टी उडी.



चि० नं० ५६

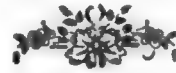


चि० नं० ५८



चि० नं० ५९.

प्रथम वि. नं. ५७ प्रमाणे मातसांबाजवळ अदब करून पवि-
ष्यावर उभे रहावे. नंतर खपय तिलक्या जोराने उंच वृद्ध वि. नं.
५८ प्रमाणे पाय बंद करावे व शरीराचा झोक मातसांबाचे बाजूस
नेऊन मातसांबास स्वारी बांधावी. नंतर वि. नं. ५९ प्रमाणे मातसां-
बास हात काविल्यासिवाय खरीर वर उचलून जमिनीवर उडी टाकावी.
ही उडी करत कठीण आहे. ज्याप्रमाणे कोल्हाट्टी लोक जमिनीवर
गुळाट उडी फेतात त्याप्रमाणे मातसांबावर करावयाची असल्यामुळे
प्रथम योग्य माहितपार मनुष्य जबड असल्यासिवाय ही उडी
करू नये.



भाग तिसरा.

नट विषया मल्लखात्र.

पुढच्या भागातील उक्ता उत्तम रीतीने करता येईल असा मूल्ये ह्या भागातील उक्ता करण्याची संकल्प करायी. ह्या भागात मूल, मोर, डडी, मयुच्या (मयूरपंखी उक्ता), फरारे, कातर (कुट्टासन), एका हातावरचे कुट्टासन, महोत्तार, गळ, मत्स्य, पळेग (वलुच), पताक, हनुमानचळ, हनुमान पळ व मयुच्याकरिता मल्लखात्राच्या कांही जाती वगैरे प्रकारच्या मल्लखात्राच्या विषयाची माहिती दिली आहे. ह्या भागातील मोर, मयुच्या वगैरे प्रकारचे कांही अवयव ह्या मनीन शिकणाराने प्रथम जमिनीवर शिकवे, व ते जमिनीवर उत्तम रीतीने तोड संभाळून करता येईल असा एकदा माहितगार मयुच्याच्या मदतीने मल्लखात्रावर करण्यास शिकवे. त्याचप्रमाणे मल्लखात्र शिकविणाराने ह्या भागातील उक्ता दुसऱ्यास शिकविण्याचे वेळेस मल्लखात्रावर एक उंच टेबल ठेवून त्या टेबलावर स्वतः उभे राहून शिकणाराच्या छाती-वाळी, पोटावाळी किंवा पायावाळी दाबाच्या स्वरूपाप्रमाणे हात देऊन त्याचा तोड गीट संभाळून छातपणाने हात शिकवावे. शिवाय शिकविणाराने इमेडा शिकणारास प्रोत्साहन देत जावे म्हणजे त्यास एक प्रकारचा जोम उत्पन्न होऊन तो आपले कार्य लोखर व उत्तम रीतीने करीक.

बांदील हाव अतीशय अवयव आहेत तथापि ते करण्याने मनास उत्तम प्रकारची करमणूक होऊन हात व पाय यास उत्तम प्रकारचा व्यायाम मिळतो. याशिवाय हे हाव मनोवैभक्त असल्यामुळे बोक्क्या वेळीत पहाणाराने विलासक्येन करिता येते. तरी मनास आनंद देणारे असे हे हाव शिकण्याचा मल्लखात्र शिकणाराने अवश्य प्रयत्न करावा.

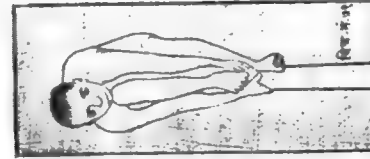
प्रकरण १ ले.

वृक्षाची कार्ये.

हा० नं० १ वृक्ष.



चि० नं० १.



चि० नं० २.

बगली कपड वर मल्लखात्राचे बोडाजवळ जावे, नंतर वर सरकून दोन्ही हात बोडावर ठेवावे, व हसकेच कुंगल उंच करून मल्लखात्राचे बोडावर ठेवावे. नंतर एक पाय मल्लखात्राचे खालित व एक पाय मल्लखात्राचे बोडावर ठेवून चि. नं. १ प्रमाणे उभे राहणे. तोड करीकर राहिल्या म्हणजे चि. नं. २ मध्ये दावाविस्तारप्रमाणे दोन्ही हात मल्लखात्राचे बोडावर ठेवून मल्लखात्राचा बांदा खडून हात टाकावी.

हा० नं० २ एक पायाचा वृक्ष.



चि० नं० ८०

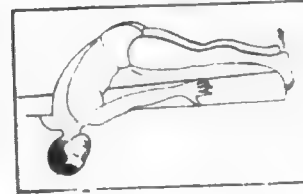
चि० नं० ३.

वर सागिनलेल्या वृक्षाप्रमाणेच हा वृक्ष करावयाचा आहे. पण याने मगलाबाबे बांधावर एकच पाय ठेवून तोंड घेऊन उभे राहावयाचे आहे. (चि० नं० ३ पहा.)

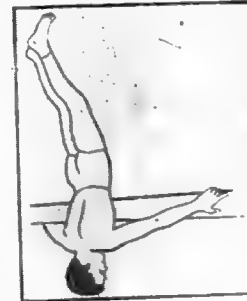
प्रकरण २ रे.

मोरउडी बगलीची कामे.

हा० नं० १ मोरउडी (बगलीची).



चि० नं० ४.



चि० नं० ५

मोराबा बगलीकरिता आपण ज्याप्रमाणे उभे राहाने त्याप्रमाणे प्रथम उभे राहाने. नंतर दोन्ही हातांवर आपल्या शरीराच्या तोंड

संभाळून पाय आडवे राहतील अशा बेताने उडवावे. पाय आडवे ठेवून बि. नं. ५ प्रमाणे स्थिर रहावे ही उडी फार अवघड आहे. ही उडी साधल्यावर मानेची व पोटाची आडवी उडी अथवा आडवा फरारा करावा. ह्या उडीस मोरउडी अथवा बगलाचा आडवा फरारा असे म्हणतात. (बि. नं. ४-५ पहा.)

हा० नं० ४ मयूर (मयुरासन).

प्रथम माळांबाबर खांद्येन बगली करीत करीत बोंबापथेत जावे. नंतर बि. नं. ६ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे माळांबाबे खांचेन पायांचे पंजे ठेवावे. व बोटें पोटाकडे राहतील अशा बेताने हातांचे मळबे माळांबाबे बोंबावर ठेवून बसावे. नंतर हातांवर तोंड संभाळून पायांचे पंजे काढून घ्यावे. व बि. नं. ७ मध्ये दाखावित्याप्रमाणे पुढचे माळांबाबे खांचेत नेऊन ठेवावे. आणि हातांची कोपरे केंबीच्या दोन्ही बाजूंस काढून शरीराचा तोंड संभाळून बि. नं. ८ प्रमाणे पाय काढी व ताठ करावे. ह्या उडीन तोंड संभाळण्याची किंवा विशेष म्हण्याची आहे ती जर चुकली तर हात बांधताना व शरीराचा हाक खात्री जाऊन सिकणारा पडना आणि न्यास इजा होते म्हणून



बि० नं० ६.



बि० नं० ७.



बि० नं० ८.

अशा प्रसंगी समसमरूपकता ठेवावी व प्रसंग एकदास साधेल त्याप्रमाणे माळांबाबत लढी मारावी म्हणजे जमिनीवर पडण्याचा संभव कमी होईल. हे आसन ८४ आसनांपैकी आहे. यास मयुरासन असे म्हणतात.

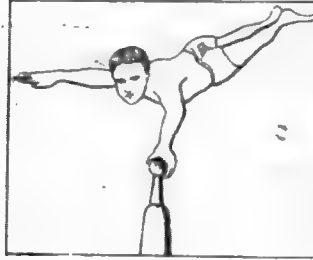
मोपासनापैकी एका पुस्तककार्याने एके ठिकाणी वासबंधी दोन श्लोक लिहून ठेविले आहेत. ते येथे दिव्यास गैर दिव्यार नाही असे वाटल्यावरून खात्री दिले आहेत.

धरामवष्टभ्य करद्वयेन, तत्कूपरस्यापितन्माभिपार्थः ॥
 स्रक्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवर्तति पीठम् ॥१॥
 हरति सकलरोगानां गुल्मोदरादिभिर्भवति च
 दोषाभासनं श्रीमयूरम् । बहुकृद्शनमुक्तं भस्म कुर्या-
 दशोषं, जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकृष्टम् ॥ २ ॥

अर्थ १. दोन्ही हात जमिनीवर साफ टेंकून कोसरे बेंबीच्या दोन्ही बाजूंस व्यावून अंग तोलून आडव्या काठीसारखे हातांवर स्वीर राहणे. यास मयुरासन म्हणतात.

अर्थ २. हे आसन गुल्म, उदरादि स्पर्श रोग सत्वर हरण करून बात पितादिकांचा नाश करणारे आहे. तसेच अधिक अथवा बार्हट अन्न खाणे असता त्याचे भस्म करिते; जठराग्नी वाढविते आणि काल-
 कृष्टी जिरविते. व्हेलें शोकांत सांगितले आहे.

डा० नं० ५ एकहाती मोरवडी अथवा एकहाती
 मयुरासन.



चि० नं० ५.

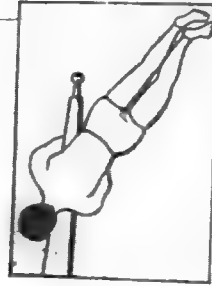
टीप १. उदर, गुल्मरोग, क्षयरोग, भयंकर ज्वरादि रोग उत्पन्न करणारे जे विषबीज, तेच हलु हलु कालकृष्ट हाऊन असाध्य महारांग उत्पन्न करिते व रोगी मरण पावतो. ते कालकृष्ट यथाविधि मयुरा-
 सनाचे अभ्यासाने पचविण्याचे अंगां सामर्थ्य येते. अर्थात मयुरासनांत
 भयंकर रोग न होऊं देण्याचे सामर्थ्य आहे असा अर्थ जाणित अर्थ होतो.

दुहाती मयुरासन माळ्यांवाचे बांडावर बांगले साधले म्हणजे प्रथम
 दुहाती मयुरासन जमिनीवर करून चि. नं. १ प्रमाणे एक हात लांब
 करून एकाच हातावर तोल संभाळून एकहाती मयुरासन करण्याची
 संभव करावी. जमिनीवर उत्तम प्रकारे तोल संभाळून ते करता येऊं
 लागले म्हणजे प्रथम माळ्यांवाचे बांडावर दुहाती मयुरासन करून चि.
 नं. १ प्रमाणे एक हात लांब करून एकहाती मयुरासन करावे.

प्रकरण ३ रे.

कराण्यांची कामे.

डा० नं० ६ साधीचा करारा.

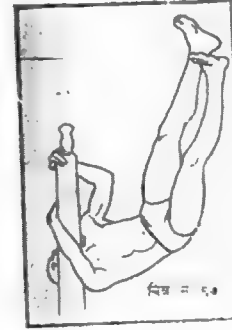


चि० नं० १०.

प्रथम (भाग १ डा. नं. १ चि. नं. १ पहा) साधी उडी कर-
व्याकरिता ज्याप्रमाणे मळसांवाजवळ पावेभ्यावर उभे राहून ती
उडी करण्यासाठी ज्याप्रमाणे पाय उंच करतो त्याप्रमाणेच पाय उंच
करावे. परंतु पाय उंच केल्यावर पायाची अडी मळसांवास न बांधतां
चि. नं. १० प्रमाणे पाय लांब करून छातीचा तोंड हातांवर संभाळून
रहावे. अशा रीतीने हा करारा उत्तम रीतीने करता आल्यावर पाय
आडवे, लांब व ताठ करून शरीराचा सर्व भार हातावर संभाळून
राहण्याची संकय करावी.

डा० नं० ७ इसरंगाचा करारा.

मळसांवावर दसरंग करून वर जावे, व चि. नं. ११ प्रमाणे पाय



चि० नं० ११.

लांब करून तोंड ठेवून रहावे. ज्याप्रमाणे जास्त संकय होत जाईल
त्याप्रमाणे एकंदर शरीर सरळ व ताठ ठेवण्याची संकय करावी.

डा० नं० ८ बगलीचा करारा.



चि० नं० १२.

आपण बगली करण्याकरिता ज्याप्रमाणे उभे राहतो त्याप्रमाणे
प्रथम उभे रहावे. नंतर मागून बगलीसारखेच पाय उठवून मळसांवास
अडी न बांधितां चि. नं. १२ प्रमाणे ते ताठ व सरळ ठेवावे.
आणि दोन्ही हातांवर आपला तोंड बांगले रीतीने संभाळवा.

हा० नं० ९ घोडाउडीचा करारा.



चि० नं० १३.

घोडाउडी करते वेळेस ज्याप्रमाणे आपण उभे राहतो त्याप्रमाणे प्रथम माळसांबाज्याकडे उभे रहावे. नंतर दोन्ही पाय उंच उडवावे व ते ताठ राहतील असा बेताने ठेवावे (चि. नं. १३ पहा). हा करारा फारच अवघड आहे करिता दोन्ही हातांवर मागसे कजल ठेवून ते कोपरसि न बांधावेतां ताठ राहतील असा शीताने ठेवण्याची सावधगिरी ठेवावी म्हणजे पदव्याची भिती रहाणार नाही.

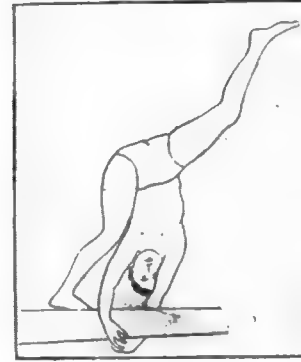
हा० नं० १० मानेचा करारा.



चि० नं० १४.

मानेची उडी करते वेळेस ज्याप्रमाणे आपण उभे राहतो त्याप्रमाणे प्रथम उभे रहावे. नंतर पाय उंच उडवून ते ताठ राहतील असा शीताने ठेवावे, व दोन्ही हातांवर आपला तोंस बांगले रीतीने संभाळून ठेवावा. (चि. नं. १४) पहा.

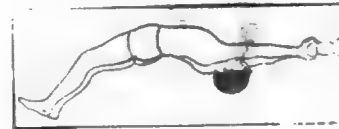
हा० नं० ११ बंदर उडीचा करारा.



चि० नं० १५.

प्रथम बंदर उडी करण्यास सुरुवात करावी. परंतु उडी जांमनीवर न टाकिता बंदर उडीप्रमाणे आपले दोन्ही पाय माळसांबावर गुळवून ठेवावे. नंतर उजवा पाय उंच करून तो हातावरून आपल्या डाव्या बाजूकडे नेऊन चि. नं. १५ प्रमाणे स्थांभ करावा व हात ताठ ठेऊन दाया पाय जांमनीवर असून दाया. नंतर पुन्हा उजवा पाय हातावरून उजवीकडे नेऊन पाई-न्याजाशी ठेवावा. व डाव्या पायाचा वर मांजितल्याप्रमाणे करारा करावा.

हा० नं० १२ बांहाचा करारा.



चि० नं० १६

मल्लाखांवावर आपणास मयूर (मयुरासन) बांगले रीतीने करितो. येंकें लागला म्हुणजे हा फरारा करावा. हा फरारा करण्याची सोपा रीत अशी आहे की, प्रथम बि. नं. ६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे पायांचे फंजे व हात मल्लाखांचे बोटावर ठेऊन बसावे. नंतर शरीराचा तोंड दोन्ही हातांवर बि. नं. १६ प्रमाणे ताखा संभाळून पाय हलु हलु उंच करावे व ते ताठ राहतील अशा रीतीने ठेवावे. पाय उंच करते वेळेस सर्व शरीराचा भार हातावर येऊन ते किंचित बांकले जातात. अशा प्रसंगी फार सावधानी ठेवावी. मनसत पळण्याची भिती न ठेवता हात उंच करण्याचा हलु हलु प्रयत्न करावा. हात उंच करते वेळेस शरीराचा झोक बिलकुल पुढे जाऊ देऊ नये. झोक पुढे गेला तर मात्र हाव करणारा मनुष्य खात्रीने अमृत्याशिवाय रहाणार नाही, तरी एक झोक गेल्यास समयास अनुसरून मनाची स्थिती स्थिर ठेवावी, व हात जागेवरून म्हुणजे मल्लाखांचे बोटावरून न चढू देता पाय टुफे करून मल्लाखांस आट्टी मागवी. हे चौऱ्याशी आसतांवेकी एक आसन आहे. यास वृक्षासन असे म्हणतात. या आसनाचा अभ्यास नित्य थोडा थोडा करीत जावा कारण याचे योगाने जठराग्नी आणि वाढना. याचा अभ्यास सहा महिन्यांत एक प्रहरपर्यंत जमिनीवर स्थिर राहतां येईल, असा करावा. येणेकरून वृद्धावस्था नाश पावून तरुणपण येते असे एका महारम्याचे वचन आहे.

हा० नं० १३ बोंडावरील एक हाताचा फरारा.

बोंडावरला दोन हातांचा फरारा बांगला माधव्यावर हलु हलु एका हातावर शरीराचा तोंड संभाळून दुसरा हात उचटून घेण्याचा प्रयत्न करावा. मल्लाखांचे अवघड डावापेकी हा एक असल्या- कारणाने, माहितीगार मनुष्य जवळ अमृत्याशिवाय हा हाव कधीही करू नये.

प्रकरण ४ थे.

५३१८.

मयुच्या (मयूरपंखीची कामे).

हा० नं० १४ बगलीचा मोरपंखी.



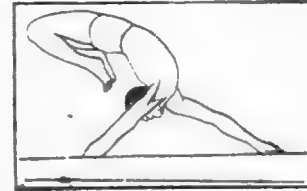
चि० नं० १७

प्रथम मल्लाखांवावर बगलीचा फरारा करावा. नंतर मान ताठ ठेवावी. य कोणे जरा उंच करून कमरेपासून शरीर बांकवावे. आण पायांचे फंजे होण्यास लावून ठेवावे. (बि. नं. १७ पहा.)

ही उडी करते वेळेस शरीराचा तोंड हातांत शक्य तितकी ताकद ठेवून त्यावर बांगले रीतीने संभाळून ठेवावा. नाहीतर हातापलीकडे शरीराचा झोक जातो व आपण पाठीवर पडतो.

फरारा बांगला साधल्याशिवाय ही उडी कोणी करू नये.

हाव नं० १५ चव्ही कळोट.



चि० नं० १८.

प्रथम बांटाऊडी करण्याकरिता जंघाप्रमाणे आपण उभे राहतो त्याप्रमाणे पांढ्यावर उभे राहणे. नंतर चि. नं. ११ प्रमाणे फरारा करून पाय उंच करावे व ते पाय चि. नं. १८ प्रमाणे हस हस बांधून पंजे जोड्याला लागतील अशा रीतीने ठेवावे. हा काम करण्यास फारच अवघड आहे तरी करणाराने शरीरास संभाळून नीट जपून करावा.

हा० नं० १६ मयूर पिसारा.



चि० नं० १९.

बांटावरील फार उतम रीतीने करिता आले म्हणजे चि. नं. १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे फारान्यात लांब केलेले दोन्ही पायांचे पंजे आपले होके उंच करून चि. नं. १९ प्रमाणे त्यावर आणून ठेवावे. ही उडी फारच अवघड आहे. करणाराने आपला नेल संभाळून फार जपून करावी.

प्रकरण ५ वें.

कुक्कुटासनाची कामे.

हा० नं० १७ कातर पकड (कुक्कुटासन नं० १).



चि० नं० २०.

प्रथम बगली करून माळसाबाचे बांटावर. चि. नं. ६ प्रमाणे जाऊन पायांचे पंजे माळसाबाचे बांधिल व हातांचा बोट भुमोरचे भेगास राहतील अशा प्रकारे हात ठेवून बसावे. नंतर हात ताठ करून बांटावर मध्ये शरीर उचलून पाय उंच उचलावे. व ते चि. नं. १० प्रमाणे लांब करून पायांचे आणटे नाकामोड राहतील अशा रीतीने पाय हातांचे कोपरावर ठेवावे. आणि नासाग्र राष्ट त्यावावी. हे योगात्मना

येही एक महत्वाचे आसन आहे. याचा आकार जवळ जवळ कोव-
ळ्याचे आकारासारखा दिसतो, म्हणूनच योगी लोक यास कुक्कुटासन
असे म्हणतात.

हा० नं० १८ कुक्कुटासन नं० २.

प्रथम हे आसन जमिनीवर करण्या शिकावे. हे आसन जमिनीवर
करण्याची सोपी रीत अशी आहे की, प्रथम,

पद्मासन समासाद्य जानूर्वरेतरे करौ ।

कूर्पराभ्यां समासीनो मन्थस्यः कुक्कुटासनम् ॥१॥

पद्मासन (मोर्चीवर मांडी बसवून) घालून बसणे नंतर दोन्ही पाय-
पंजे आंत ठेवून मांछ्या व पोटाच्या मधून दोन्ही हात कोपरा
इतके घालून त्याचे पंजे जमिनीवर ठेवून सर्व शरीर अर्धाजोरी झेलून
भरावे, यास कुक्कुटासन असे म्हणतात.

वर सांगितल्याप्रमाणे हे आसन जमिनीवर चांगल्या रीतिने करता
येऊं लागले म्हणजे हलु हलु माहसांवावर करण्याची संभव्य करावी.
चि० नं० १० प्रमाणे कतर पकड (नं० १ चे कुक्कुटासन) प्रमाणे हात
माहसांवाचे बोटावर ठेवून पाय लांब करावे नंतर हात न वाकवितां वर
सांगितल्याप्रमाणे पायाचे पंजे दोन्ही हातांचे आंगठि बाजूस राहतील
अशा रीतीने पद्मासन घालावे. हे आसन माहसांवाचे सर्व हातांत फार
अवचड असल्याने फार कष्टून कोणी करीत नाही. तरी ज्यास स्वतःचा
नोल संभाळून माहसांवावर राहण्याची व वाटेल तो डाव करण्याची
शेवय झाली असेल त्याने पुसत्याच्या मदतीने हा डाव करण्याचा प्रयत्न
करावा. डाव करताना प्रथम हाताची बोटे मागे ठेवून माहसांवाचे बांध
धरावे म्हणजे पुढे नोल गेल्या तरी तो आपणास सावरण्यास सुबट
मिळेल.

ज्यामिती रीतीने हा डाव जमिनीवर करण्याची संभव्य केली असता
त्यापासून आळस वर होऊन जठराग्नीची वृद्धि होते व त्या योगाने
अग्निपक्व जागले होते.

हा० नं० १९ कुक्कुटासन नं० ३.

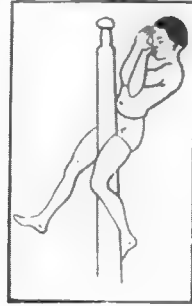


चि० नं० २१.

नं० २ प्रमाणे माहसांवावर कुक्कुटासन करता येऊं लागले म्हणजे
नं० ३ चे कुक्कुटासन करण्यास शिकावे. प्रथम चि० नं० ६ मध्ये दाख-
विल्याप्रमाणे माहसांवाचे बोटावर हाताची बोटे मागे ठेवून बसावे.
नंतर चि० नं० २० प्रमाणे दोन्ही पाय लांब करावे, पाय लांब केल्यावर
उजवा पाय उजव्या हाताच्या कोपरावर आपण मांडी धाडतो
त्याप्रमाणे वळवून ठेवावा व डावा पाय डावा हात व पोटा मध्येमधून
नेऊन त्या पायाचा पंजा उजव्या पायाचे पुढच्यावर राहिल अशा
रीतीने ठेवून शरीराचा नोल उजव्या हातावर संभाळवा व हलु हलु
डावा हात माहसांवावरून काढून घेऊन तो लांब करावा. परंतु हात
लांब करत वेळेस नोल संभाळण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे नाहीतर नोल
हातून खाली जमिनीवर पडण्याची भीती फार असते.

प्रकरण ६ वे.

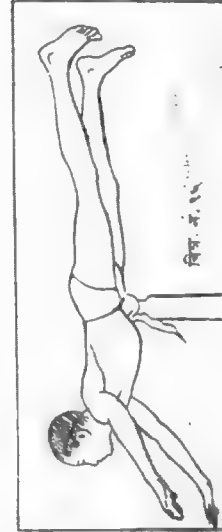
गरुड, मत्स्य, पलंग (धनुष्य) पताक वगैरे कामें.
हा० नं० २० गरुड.



चि० नं० २०.

प्रथम बगली करीत मळखांबाचे बोटानेजवळ जावे व दोन्ही माथ्यांत मळखांब धरून बसावे. नेतर हाक्या पायाचा पंजः बि. नं. २२ प्रमाणे मळखांबास आडवून, व उजवा पाय लांब करून हृदय तितक्या जोराने मळखांब माथ्यांत दाबून धरावा, व उजवा हात हाक्या हातांचे कोपराखालून दंडाबळून नाकाजवळ न्यावा. नेतर दोन्ही हातांचे अंगठ्यांना नाक धरावे व हातांची बोटे मुळभूत नासाप्र-रुपि लाबावी. हा हाथ बोन्यांशी आमनापिकां आहे बोन्यांशी आमना-तील पुष्कळ आसने मळखांबावर होऊं शकतात मळखांब शिकणाराने त्यांतील किंम्येक मोपा आसने मळखांबावर शिकण्याचा प्रयत्न करावा.

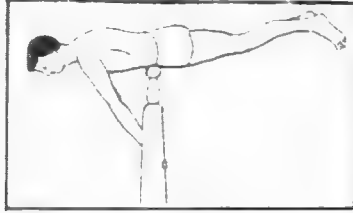
हा० नं० २१ मत्स्य.



चि० नं० २१.

बगली करून वर मळखांबाचे बोटपाखी जाऊन, दोन्ही हातांनी मळखांबाचे बोट धरून, खरीर उंच करून मळखांबाचे बोटाने खांचेन आपले दोन्ही पाय ठेवून बसावे. नेतर मळखांबाचे बोटाने आपली नाभी ठेवून तोल ठेवून, पाय लांब करून हात सोडून बि. नं. २३ प्रमाणे रहावे. पुन्हा दोन्ही हातांनी बोट धरून गुलाट खालून पलीकडेस मळखांबास पायांची अडी बाधावी व शीप टाकून खाळी यावे.

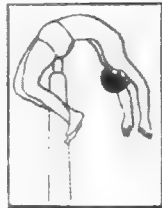
हा० नं० २२ महोन उतार.



चि० नं० २४.

बगली करून मळसांबाचे बोंडाजवळ जाऊन दोन्ही हातांनी मळसांबाचे बोंड धरून शरीर उंच करून मळसांबाचे बोंडाचे खालीन आपले दोन्ही पाय ठेवून बुंगण ठेवून बसावे. नंतर मळसांबाचे बोंडावर आपली नाभी ठेवून तिच्यावर तोंड घेऊन पाय लांब करणे, व पोटावर पडून चि० नं० २४ प्रमाणे रहावे. नंतर एक किंवा दोन्ही हातांनी चि० नं० २४ प्रमाणे मळसांबा धरून पाय बरतून चकाकर फिरवून मळसांबात उलटी अडी बांधावी व हाप टाकून खाली यावे.

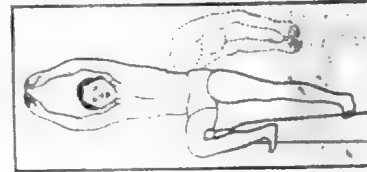
हा० नं० २१ धनुष्य अथवा पलंगा



चि० नं० २५.

प्रथम बगली करून मळसांबाचे बोंडावर जाऊन बुंगण ठेवून बसावे. नंतर दोन्ही पाय चि० नं० २५ प्रमाणे खाली सोडून खाली मळसांबास बळकट बांटी मारावी. नंतर कमरेपासून शरीर कमानीसारखे मागे टाकून हात खाली सुटे सोडावे. प्रथम हातकडे करून नंतर वर उठवे व त्याच झोकात हातांचे पंजे छातीजवळ उराने (तळहात समोर रहातील असे) ठेवून मळसांबावर हाप टाकावी. ही किंवा बरोबर साधली म्हणजे हा हाव वर सांगितल्याप्रमाणे करून हात खाली सोडावे व नंतर त्या हातांनी पायाच्या धोक्याचे बरचा भाग पकडून मळसांबावर स्थिर रहावे. हे योगासनांपैकी एक आसन आहे. याम धनुरासन असें झणतात. हे आरुघ वृद्ध करून कुंडलीना चंचल करिते, व ज्या बाजूचा पाय जाला ओढून धरिला असेल त्या बाजूचे कर्णागामी करिते.

हा० नं० २४ एक पायाचा धनुष्य-अथवा पलंगा.



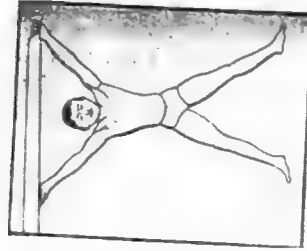
चि० नं० २६.

प्रथम साधी बगली करून मळसांबाचे बोंडावर बुंगण ठेवून बसावे, व एक पाय लांब व ताठ करून पंजा मळसांबास लावावा. नंतर एक हात बोंडावरील पायाचे ओतून व दुसरा बाहेरून बोंडाजवळ नेऊन खाली व बोंड यांचे मधसा माग हातांनी मजबूत पकडून बोंडावरचा पाय जरा उंच करावा व बोंड पायाचे बेबकात राहिल असा शीनीने पाय पुनः बोंडावर ठेवावा. नंतर हात उंच करून चि० नं० २६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीरचा झोक मागे टाकून स्थिर रहावे.

१४४

प्रकरण ६ वें.

डा० नं० २५ पताक.



चि. नं. २७.

प्रथम पोडाउडी करून मळसावाचे बोंडाजवळ जावे व नंतर एका हाताने बोंडाजवळ मळसाव मजवून घरावा, व दुसरा हात पोडाउडी-सारखा खाली ठेवून शरीर उठवावे. नंतर चि. नं. २७ मध्ये दाख-विण्याप्रमाणे पाय रेंव व लांब करून स्थिर रहावे.

मळसाव.

१४५

प्रकरण ७ वें.

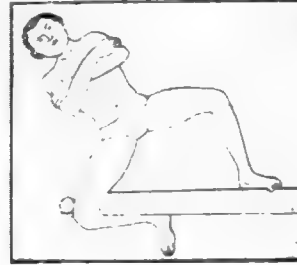
हनुमान ध्वज व हनुमान पकडीची कामे.

डा० नं० २६ हनुमानध्वज.



चि. नं० २८.

प्रथम बगली अर्धे दसरंग करून मळसावाचे बोंडाजवळ जावे. चि. नं. २८ प्रमाणे उजव्या पायाचे पंजात मळसाव घालून त्या पाय साली ठेवून तूट उभे रहावे. ही उडी फार अवघड अस-टने वांमरावून एकापा मनुष्यालाच साधते तरी शिकविले जावे ही टी लवकर साधत नाही असे पाहून दिल्यामोड होऊन आपला प्रयत्न करू नये.

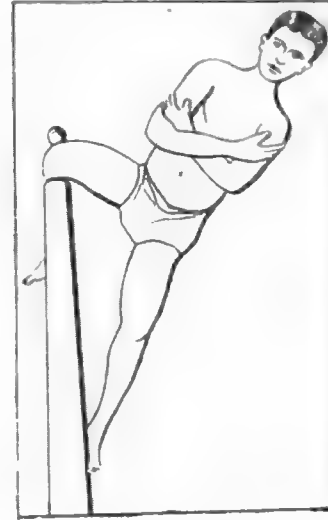


चि० न० २५.

हा० न० २७ हनुमान पकड. नं. १

प्रथम दसरेग करून मळखांबाचे बोंदाजवळ जावे. नंतर उजवे पायाचे बेचकात मळखांबाचे बोंदाखालील खोबिना पातळ भाग दाबून धरावा व दुसरा पाय खाली टेंकून चि० नं. २९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उभे रहावे.

हा० न० २८ हनुमान पकड नं. २



चि० न० ३०.

प्रथम दसरेग करून मळखांबाचे बोंदाजवळ जावे, नंतर उजव्या पायाचे गुठ्याचे खालच्या बेचकात मळखांबाचे बोंदाचे खालचा खोबिना पातळ भाग दाबून धरावा, व डावा पाय तोंड व नाड राहिल अशा तऱ्हेने खालचे भागास मळखांबावर टेंकून ठेवावा आणि हातोंगचा हात रागच्या बाजूस झुकविला परंतु हाथ्या बाजूस किंचित तिरपा राहिल अशा तऱ्हेने उभे मळखांबावर उभे रहावे. (चि० नं. ३० पहा.) मळखांबावर तोंड बागला संभाळता आला म्हणजे खालचा हात केल्या

पाय वर नेऊन दोन्ही पायांची अर्धी मारानी, ही अर्धी मारण्याचे वेळेस शरीराचा हाक खाली जातो म्हणून हाप टाकताना ज्याप्रमाणे हात लांब करून मज्जाबाबर टेकतो त्याप्रमाणे टेकावे, असे केल्याने शरीराचा हाक खालच्या बाजूस गेल्या तरी पदण्याची मुळीच भिती नसते.

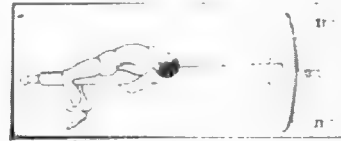
सूचना:—कोणत्याही तऱ्हेची हनुमान एकद केल्यावर शरीर स्थिर राहिले म्हणजे दंड ठेवून मग खाली उतरण्याची पद्धत आहे. कितीक ठिकाणी ने. २ ची हनुमान एकद केल्यानंतर मज्जाबाबर ठेव-लेल्या पायाचा पंजा चारी बाजूकडे हल्लेहल्ले फिरवून त्याच स्थितीत मज्जाबाबर प्रदक्षणा घालण्याची पद्धत आहे. त्याचप्रमाणे एका तऱ्हे. वरीत मज्जाबाबर लावून, ती नवकडी कपाळावर ठेवून नंतर मज्जाबाबर दमरंग करित बांदापर्यंत जाऊन बांदावर हनुमान एकद केल्याबरोही पद्धत आहे. ही हनुमान एकद केल्यावर मज्जाबाबर पायाची किंवा हाताची अर्धी न मारता नसेच मज्जाबाबरून जमिनीपर्यंत घसरत येऊन जमिनीवर उभे राहण्याचा प्रघात आहे.

प्रकरण ८ वे.

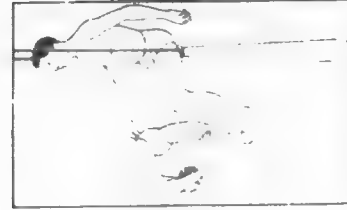
मज्जाबाबरची झाडे, व नमुन्याकरिता मज्जाबाबरच्या कांही जाती.



चि० नं० २१.

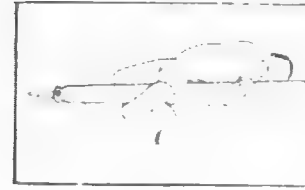


दलीबा मज्जाबाबर
चि० नं० २२.



लटकावा नं. १.

चि० नं० ३३.



लटकावा नं. २.

चि० नं० ३४.

टांगलेल्या मळखांचा एक नवीन प्रकार.

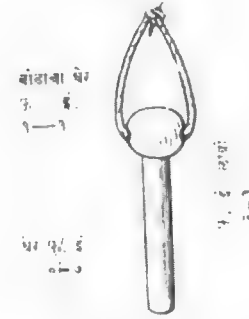
निरानराज्या प्रकारचे मळखांब हल्ली प्रचारात आहेत. त्या पुस्तकांनी त्या मळखांबाची आम्ही माहिती दिली आहे, त्यास साधा मळखांब असे नाव दिले पाहिजे. याशिवाय टांगला जाणारा मळखांब, (ला० ५ फू० खालचा घेरावा २ फू० मधला घे० १-९ फू०).

वेनाचा साधा मळखांब, वेनाचा तोंड मळखांब, अंतरपकटीचा मळखांब, वाटलीचा मळखांब, असे निरानराजे मळखांबाचे प्रकार आहेत. त्याचा मापाचे पत्रक आंखणामुद्रा पुढे दिले आहे ते पाहिले असता दरेक प्रकारचा मळखांब लावतां देता किती व कोणत्या यत्न

मलखांब.

१५१

अंतरपकड.



चि० नं० ३५.

नीचा असतो हे बळेले. त्या निगनिराळ्या प्रकारचा मलखांबास्य मांडणीचे एक पुराक वाढण्याचा माझा मानस आहे. अंतरपकडाचा माळ्यास म्हणून जे वर नाव दिले आहे, त्या प्रकारचा मलखांब जेही माळ (अमुलीवाले) लोकाने काण्याचा प्रधान आहे त्या मलखांबाची वाचकवर्णना करून याचा म्हणून तो अंतर पकडाचा मलखांब वर दाखविला आहे. हा मलखांब वर दाखविल्या माण- यामागे लोव व जाटा असतो. तो दागून त्याचेवर निगनिराळ्या प्रकारचा उरुवा वळाला. एव यावर माया

नवीन पद्धतीची एकेरी अंतर पकड.

माप
पेराचे ३. ६
बोट ०-१-
मध्य ०-११
मालवे १-३
आर्वाचे माप १. ६



चि. नं. २६.

મહાભાવ.

૧૦૧



ચિત્ર નં. ૩૬.

नवीन पद्धतीची जंगल अंतर पकड.

या मजकुरातील अनेक मजकुरांचाच माप वि. नं. ३६ च्या मजकुराप्रमाण आहे.



वि. नं. ३८



चित्र नं० ३१.

मलखाव प्रमाण पुढील प्रकारच्या उच्च होऊ शकता नाहान. ही शब्द
नण दूर केल्या त्या मलखावाने कागद मलखाव म्हणून ही हा नव्या
प्रकारचा मलखाव तयार केला आहे. हा नवीन मलखाव अनेक पद्धतीने
मलखावावेला जाऊ शकतो व मोठे केला आहे. त्यामुळे या मलखावाने
माथ्या मलखावप्रमाण पुढील प्रकारच्या उच्च होऊ शकता

व जलप पक्षीच्या माल्याबाप्रमाणे शरीराम बागली मुगड मिळत.
 बायल प्रकारचे दोन माल्यांचे चित्रांत दाखविण्याप्रमाणे जोडीने त्यावून.
 त्यावर आळीपाळीने काम करतो येते व एकाच वेळेला दोन मनुष्यांना
 दोन्ही माल्याबांवरही काम करता येते. या मनीस लहेंच्या माल-
 याबाचे काम पहारागम फार मजेचे दिसते व करणारासही बागला
 दिस्य येतो. म्हणून त्याची व त्यावरचे उज्यांची साधारण रूपेला बायल
 या हेतूने या पुस्तकात त्यांचा बार चित्रे दिले आहेत.



महत्त्वांच त्याचें रहस्य आणि इतिहास

महत्त्वांच म्हणजे काय ? ती कसा असतो ? वगैरेंसंबंधी माहिती प्राप्त करण्या वानकवर्गाम देण्याचे पाहें गेलें असलां कीं हा एक प्रयोजन नाहीं कारण महत्त्वांच ज्यानि पाहिल्या नाहीं असा गृहस्थ हिंदुस्थानांम फारच सांपडेल. परंतु ह्याच्या नवीन शिक्षण-पद्धतीच्या व्यायामां मागल्या अर्थान् जसजसच्या विषयाला अर्थचंद्र मिळाल्यामुळे महत्त्वांच म्हणजे काय, किंवा ह्या व्यायामशाळा म्हणजे काय ह्याची व्याख्या गृहस्थाला मुळीच कल्पनामुळी नसत. असा गृहस्थाना महत्त्वांचा ओळख व्हावी व ज्या गृहस्थाना व्यायामशाळा स्थापन करावयाची असेल अशांना निर्गमिण्या महत्त्वांचा सावरून माहिती मिळावी ह्या हेतूने प्रोग्रॅम हीट्ज स्वाला दिल्ली माहिती मिळेली आहे.

आपल्या देशी ताल्लमान् व्यायाम करण्याची जी अनेक साधने

महत्त्वांच म्हणजे ^{मोहः व्यापिकांच} महत्त्वांच हे साधने
काय ^{मोहः महत्त्वांच याचा अर्थ} महत्त्वांच
काय ^{काय} काय ^{काय} कुस्ती खेळणा

याचा खांब ' असा होना परंतु दापा कुस्ती खेळणाऱ्यास त्याची कापण्याहा प्रकार जसजस लागत तसजसामुळे महत्त्वांच याचा खोळ अर्थ ' महत्त्व ज्याच्याशी कुस्ती करताना असा ए : खांब ' असा होतो. आता खांब मज्जाशा कुस्ती कसा करतो हा एक प्रश्न उठवता यांचे उत्तर असे आहे की कुस्ती खेळण्यास जोहीदा तसजसा (त्या-वर्गेल आठवा केल्याने) तो त्याची (मज्जाची) गरज भासविली म्हणूनच त्यास ' महत्त्वांच ' असे म्हणतात

१२ गोमिनिच्या कुस्तीच्या महत्त्वांचाखांबास वानकवर्ग उच्चा करण्या

महत्त्वांचा प्रकार ^{वा महत्त्वांच, अंतर एकटीचा महत्त्वांच, मोठे अ}
व त्याची कामे ^{तर एकटीचा महत्त्वांच, बाटलीवरून महत्त्वांच}

उपयुक्तेला नवी महत्त्वांच, गाळाबरोल सव वगैरे प्रकारच्या महत्त्वांच याच्या अनेक जाती आहेत. त्याचा मापे व चित्र पुढे दिली आहेत

[illegible]

242

मन्त्राणि आदि श्रुतं तन्मन्त्रम्.

१६०

मझखांब आणि त्याचे रहस्य.

जर दिलेल्या कोष्टातील आंकड्यांवरून मझखांबाच्या प्रकाराचे व त्याच्या आकाराची कल्पना आसल्या मूळ वाचकाच्या सहज लक्षात येईल. हुस्तीच्या उपयुक्ततेचा मझखांब.



२०
२०
२०
२०

प्रेक्षणीय व नट विंगच्या भागातील काम करण्याकरिता उपयोगात येणारा मझखांब.



चित्र नं० ४१.

महत्वांब.

१६१

गाढ्यावरील महत्वांब.

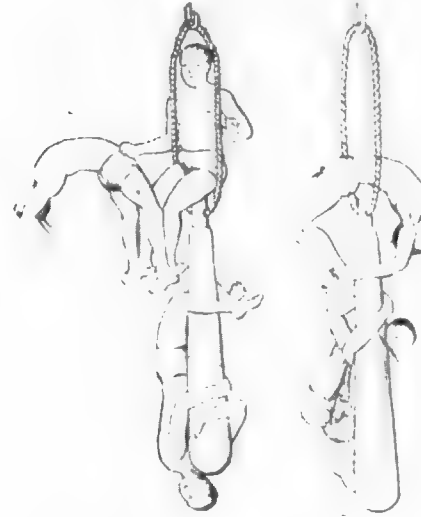


चि० नं० ४२.

वायलीचा महत्वांब.



चि० नं० ४३.



चि० नं० ४४.

चि० नं० ४५.

टीप:—या दृग्दर्शनाच्या दोन चित्रांत कडीशिवायच्या लटक्यांबाबत दिवले आहेत. परंतु कडीच्या लटक्यांबाबाबत माग पंदाकडले नसून चकटा असतो व मलखांबाच्या भावेत ओक न पाटता तर एक एक बसवितात. एकमेक एक कडी घालून तिला अजिष्ट. मोडून ती दोरीला लाकतात. दोरी मजबूत ठेवावी लागते. नाहीतर मलखांब तुटून खाली पडण्याचा संभव असतो.



वेताचा महत्वाव
चि० न० ४६.



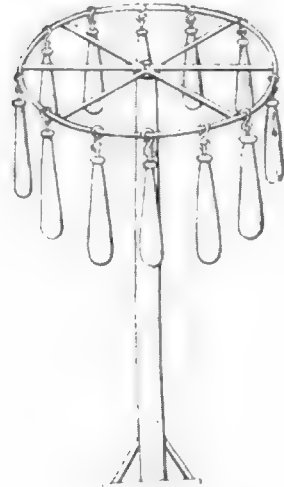
नव्या पद्धतीचा वेताचा जोड महत्वाव
चि० न० ४७.

नव्या पद्धतीचे अंतर पकडीचे महत्वाव



चि० न० ४८. चि० न० ४९.

म्युझिकल इलिय्या उपयोगी येणारा नवीन पद्धतीचा
चक्री महत्वांच.



चि० नं० ५८.

ह्या महत्वांचावर दहा किंवा बारा इतम एकाच वेळेला काम करू
शकतात. ह्या महत्वांचावरची कामे पहाणारास फार मज वाटते. जेव्हाही
चाक्राच्या कण्यांना अंतर पकडीचे महत्वांचे आवायाचे ऐवजी केताचे
महत्वांचे त्यानून आवाहणी ओट्या करता येतात.

महत्वांचाचा उपयोग कुस्तीमध्ये अतीसय होतो; ज्यास उत्तम प्रकारे
महत्वांच करता येतो, त्याला कुस्ती खेळणे
महत्वांचाचा उपयोग. फार छेपे जाते. त्यानप्रमाणे शरीर
कमानदारीची (शरीर वर्तविण्याची)

कामे (कसगती) करण्यास व सर्वे तऱ्हेचे मर्दानी खेळ शिकण्यास
मोपे जाते. शिवाय महत्वांच करणारास सरतरीतपणा, हुशारी व चपलता
येते आणि व्यायामापासून होणारे फायदेही मिळतात. महत्वांच कर-
णागवे शरीर पांढऱ्या होऊन त्यास चिकटपणा येतो. ज्याला
पोटातील रोग झाले असतील अशा मनुष्याने महत्वांच अवश्य शिकावे
त्यापासून पोटातील सर्व रोग नाहीसे होऊन, कुर्मी किंवा जंतु केव्हाही
उत्पन्न होणार नाहीत. पोटातील नळ कुणाले असता महत्वांच करावे.

प्रत्येक मनुष्याचे शरीरांत बऱ्याच पंधरावे वर्षी शुद्ध परिपक्व रहाव-
यास लागतो व शरीराची वाढही बरीच
महत्वांच केव्हा शि- झालेली असते. तेव्हा ह्या वर्षांत महत्वांच
काया व शिकवावी. शिकण्याची सुरवात केली असता फार
फायदा होतो. अली लहान म्हणजे अकरा वर्षांचे अर्जाल मुलास महत्वांच
शिकविले असता त्या मुलाची वाढ छोटण्याच्या संभव असतो.
परंतु पंधराव्या वर्षापासून शिकण्याचा आरंभ केल्याने शुद्ध परिपक्वते-
बरोबरच वीर्यस्नेहन होऊन शिकण्याच्या अंगांत मेदाची उत्पत्ति न
होता भयंकर शक्ति, चपळता, चिकाटी इत्यादि प्राप्त होतात. तेव्हा
वर्षे परिपक्व होण्याचे वेळेपासून जर महत्वांच शिकवावयास सुरवात
केली तर फार फायदे होतात. शिवाय पंधरावे वर्षी मुळाची महत्त्व
शक्तिही बिकसित पावते व त्यास कोणताही गोष्ट शिकण्यास त्रास पडत
नाही. म्हणून पंधराव्या वर्षापासून पुढे महत्वांच शिकवावयास आरंभ
करावा.

प्रातःकाळी ज्ञानसंध्यादि विविध आठोप्यानंतर सूचीला जोडसे नम-
स्कार घालून अथवा थोडीशी मेहनत

महत्वांच केव्हा करून नंतर महत्वांच करावा. सायंकाळी
करावा. पाच वाजल्यानंतर हात पांज पुढे

घोडीसो मंडन करायी व नंतर मल्लाख करायी. पंच वाजण्याने प्रगोदर मल्लाख करूं नये. केव्हास घरीरास विशेष घाम येऊन मल्लाखावरून घमरून पडण्याचा व त्यामुळे इजा होण्याचा संभव असतो. थंड हवा असता मल्लाखास थोडेसे एरंडेल लावून मल्लाख करावा म्हणजे अंग सरळणार नाही. जेवण्यानंतर पाच ताशाने अंग घाने मल्लाख करावा पोटात जाण्य किंवा अपचन झाले असता मल्लाख करूं नये, तद्द्वाने अथवा भूक लागली असता मल्लाख करूं नये.

मल्लाखाचा पाहिला व दुसरा भाग वाटेल त्या मनुष्यास साधला जातो. आता राहिलेला तिसरा भाग अनीष्टायक कडील आहे ही गोष्ट खरी आहे. नखेंच पाहिले दोन्ही भाग जिनक्या चांगल्या रीतीने करतो तेनील जिनक्याच चांगल्या रीतीने तिसरा भाग सुट्टी करतो येईल हेंही खरे आहे. तरी ज्या जर तिसरा भाग छिन्नकारे प्रथम मल्लाखाचे दोन भाग शिकवून नंतर योगमायोपिको आळस, विषयोपभोग, औषामिन्य इत्यादि येणाऱ्या विप्राचा त्याग करून म्हणजे मोठ्या पियाने त्याचे निवारण करून ब्रह्मचर्य, मित्राहार इत्यादि बाबतीचे कडकडीत पालन करून व मनोनिग्रहना बाडवून प्राणायाम आणि जकरीपुरती आसने प्रथम जाम्नीवर करण्यास शिकवून नंतर मल्लाखाचा तिसरा भाग शिकविले तर त्यास तो अन्य धर्माने व लवकर छिन्ना येईल. म्हणून मल्लाख छिन्नकाराने वर दिलेल्या बाबतीकडे अवश्य लक्ष घ्यावे. त्याचप्रमाणे छरीर हलके करण्याकरिता " प्राविनी " (मस्तकासून करून पोटास पुरकाने भरून वायु उराचा व नंतर पुंअक करावा असे केल्याने मनुष्य इतका हलका होतो की, तो कमलप्रामाणी पाण्यावर तसे स्वस्तो) करावी म्हणजे छरीर फारच हलकें होईल. तिसरा भाग शिकवणानाच फक्त ब्रह्मचर्य, प्राणायाम व काही आसने यांची अवश्यकता आहे असे नमून प्रत्येक मल्लाख छिन्नकाराला त्याची जकरी आहे असे समजावे. आता मल्लाख करणारास ब्रह्मचर्याची व प्राणायामाची विवेक अव-

श्यकता असल्यामुळे त्यामधील घोडासा विषय वरचे पत्ररच जकरीचे आहे. म्हणून प्रथम ब्रह्मचर्य म्हणजे काय आणि ते कशा रीतीने पाळावे यासंबंधी थोडेसे विवेचन करूं.

ब्रह्मचर्य म्हणजे काया, वाचा, मन, बाह्यकर्मन सर्व स्थितात सवे प्रकारे मैथुनाचा त्याग करणे, हे होय.

ब्रह्मचर्य.

ब्रह्मचर्याचे विषया सोभाचे स्मरण, १. सोभाचे वृत्तन, २. शिष्यावरोधर सेवने, ४. शिष्यांचे अवलोकन करणे, ५. शिष्यांसो एकता भावण करणे, ६. संकल्प, ७. उत्साह, ८. प्रत्यक्ष मैथुन वा विरहित जे वृत्त त्यास ब्रह्मचर्य असे म्हणतात. परंतु असा प्रकारचे ब्रह्मचर्य विपुल, ब्रह्मचारी व यति यांना पाळावयाचे आहे. मल्लाख शिकणाऱ्या उमेदवारास वर दशावित्त्या रीतीनेच ब्रह्मचर्य पाळावयाचे असून हवी कोठे कोठे पहाण्यात येत असे त्या हस्तकिया, व सृष्टि. विरह मैथुन यत्नेकडेही दुर्लक्ष केले पाहिजे. आता मल्लाख छिन्नकारा कदाचित सदा म्हणजे गृहस्थाधर्मा असल्यास त्याने वज्ये निःश्चादि दिवसांविषय ऋतुकाली स्वकीचे छिकाणां संभोग करून लागलीच खान करावे. याप्रमाणे वर्तन करणारा निःसंशय ब्रह्मचारी होतो, (ल. पु. अ. ८ वा.). त्याची क्षीरक्षान्क वाढून पियादि गुण स्वास साधीत नाहींत, व तेजादि सर्व ऐश्वर्य त्यास मिळतात. वर सांगितलेले अष्टविध ब्रह्मचर्य मल्लाख करणाराने पाळावयाचे असने इतकेच असून अखिल विवाहित मानव-वर्गाने ते पाळले पाहिजे. विवाहितानी ब्रह्मचर्य करे पाळावयाचे ने वर सांगितलेच आहे.

आपल्या वेह्मीतल जो वायु त्यास " प्राण " असे म्हणतात व त्या प्राणाचा " प्राणायाम " म्हणजे निरोध करणे त्यास " प्राणायाम " असे म्हणतात. नेह्मी प्राणायाम याचा स्वयं स्वयंस्वयंस्वयं

(प्राण आणि अपान वायु यांचे) नियंत्रण करणे असा होतो.

प्राणायामाचे तीन प्रकार आहेत, १ पूरक, कुंभक, रेचकसहित, २ सहित कुंभक, ३ राहित कुंभक, सहित म्हणजे रेचक व पूरकसहित कुंभक, आणि राहित म्हणजे रेचकही नाही व पूरकही नाही असा कुंभक—अथवा केवळ—कुंभक असेही म्हणतात.) त्यापैकी मल्लखांव शिकण्याने पाहिल्या प्रतीचा म्हणजे पूरक, " कुंभक रेचकसहित " प्राणायाम करावा.

बाहेरील वायु नासापुढे उदरात भरणे त्याला पूरक म्हणतात. पायरील जसे पाणी भरतात त्याप्रमाणे पूरक, कुंभक व रेचक लक्षण. पूरकाने वायु उदरात भरून तो तसाच पारण करणे त्याला कुंभक म्हणतात. उदरातील वायु नासापुढे बाहेर सोडणे त्यास रेचक म्हणतात.

प्रथम " इडेने " (डाव्या नाकपुडीने) पूरक करून नंतर कुंभक करावा. व मग " पिंगलेने " (उजव्या नाकपुडीने) रेचक करावा. व पुन्हा पिंगलेने पूरक करून इडेने रेचक करावा. याप्रमाणे करण्याचा क्रम ठेवावा.

प्राणायाम करण्याकरिता शुद्ध-यष्टिप्र-स्थानी स्थिर असे आपले आसन मांडावे ते असे की, प्रथम दर्भा-सन घालून त्यावर मृगासन किंवा व्याघ्रासन पसरावे. हे झाल्यावर त्या आसनावर एक मृदु (लोकरीच्या, आसनाची, रेशमाच्या आसनाची निदान धूत वस्त्राची तरी) घडी घालावी. इतके विस्तरतः सांगण्याचे कारण असे आहे की, या प्रत्येक वस्तूमध्ये एक चमत्कारिक प्रकारचे विद्युत्तेज असून ते तेज आपले मन स्थिर करण्यास कारणीभूत होते. आसन मांडणे ते फार उंच व फार लांबी न मांडता मध्य उंचीचे होईल असे मांडावे. आसन फार उंच ठेविले तर बळ-

मळण्याची भिनी अमने व जमिनीबरोबर ठेविले तर जमिनीची ओल किंवा क्रिम-कौटक इत्यादिकांपासून प्रास होण्याचा संभव असतो. असे, याप्रमाणे आसन सिद्ध झाले म्हणजे आपल्या मुख्य भाग्यपुरःसर स्मरण करून त्या आसनावर बसून, मन एकाग्र करून, नासिकाप्र दाग्र लावून कांही वेळ स्वस्थ बसावे. शरीर ताठ व समतोल ठेवून मान सरळ धरावी. इकडे तिकडे लक्ष न देता घनानोल सवे विषय बुद्धि-बलाने बाहेर सारावे व शुद्ध अंतःकरण करून प्राणायाम करावा.

उभय नाकपुड्यांचे धोरण.

पूरकानापासून कुंभकानापर्यंत, दोन्ही नाकपुड्या, उजवी नाकपुडी उजव्या हाताच्या अंगठ्याने व डावी नाकपुडी उजव्या हाताच्या कनिष्ठिका व अनामिका यांनी बंद करावी. मध्यमा व त्रिजनी ह्यांचा केटिही स्वस्थ ठेऊन देऊ नये.

प्राणायामातील मात्रा.

नकुल (मुंगस) याच्या शब्दाची अर्थमात्रा, चास पक्षाच्या शब्दाची एक मात्रा, कावळ्याच्या शब्दाच्या दोन मात्रा, आणि मोराच्या शब्दाच्या तीन मात्रा. असे मात्रांच्या कालाचे प्रमाण आहे व ह्या मात्रांच्या योगे प्राणायाम करणाराने प्रथम ८ मात्रांनी पूरक, ३२ मात्रांनी कुंभक व १६ मात्रांनी रेचक करावा; नंतर १० नी पूरक, ४० नी कुंभक व २० नी रेचक करावा. नंतर १६ नी पूरक, ६४ नी कुंभक, व ३२ नी रेचक करावा अशाच क्रमाने पुढे मात्रा वाढविण्याचा नियम ठेवावा, असे घेरू से, याज्ञवल्क से. व योग कल्पद्रुम ह्यात सांगितले आहे. ज्यांना मात्रा समजत नसतील त्यांनी मात्राप्रमाणेच अंक मोजून प्राणायाम केव्हास हरकत नाही.

प्राणायामातील प्रणव म्हणजे अः—१२ प्रणवांनी पूरक, १६ गोरक्षपञ्चतीचा प्रणवांनी कुंभक आणि १० प्रणवांनी रेचक करावा. हा कनिष्ठ प्राणायाम, नंतर २४-३२-२० हा मध्यम व त्या नंतर ३६-४८-३० उत्तम प्राणायाम असे म्हटले आहे.

मरी वर मागितलेल्या कोणत्याही पद्धतीने, महत्त्वाचे करणाराने, प्राणायाम केल्यास हरकत पडणार नाही. परंतु शुद्ध, नृशा लागली असता, भोजन झाल्यावर, आनंदाने अथवा दुःस्थाने चित्त चंचल झाले असता, शरीरास बघ पार झाले असता, ज्वरादि पांढा झाली असता, अत्रोर्ध्व अथवा शीतल्यास साफ झाली नसेल त्यादिवशी, बायकासुलांच्या गडबडीत कोथ आला असता, सर्रास अथवा दुर्गंधी हवेत प्राणायाम करू नये. प्रातःकाळी, माध्यान्हाकाळी, सायंकाळी, मध्यरात्री, नदी-निर्मि, निजेन ठिकाणी, बगीच्यान-सुवासिक पुणे, गुळशी, वेळ असतील अशा ठिकाणी प्राणायाम करावा.

व्यायाम करणारास व साधारण ज्ञानसंया करणारास उपयोगी पडेल अशा रीतीची वर प्राणायामाची योगी माहिती दिली आहे. आता ज्यास वर दिलेल्या माहितीपेक्षा जास्त माहितीची आवश्यकता असेल, त्याने ती योगशास्त्रांमधून अथवा एकाद्या योग्याजवळून शिकून घ्यावी. योगशास्त्रांमध्य प्राणायामाची संपूर्ण माहिती दिली आहे.

प्राणायाम होच शरीरयंत्राच्या सुरक्षितपणाची गुरुकडी असून

शरीराचा व्यापार व्यवस्थितपणाने चालू

प्राणायामाचा मूल फायदा विषयास प्राणायाम हेच उत्तम साधन आहे. याच योगाने शरीर सुरक्षित, निरोगी,

नेत्रस्वी होणे, चित्ताल उन्हास वाटणे, मनधने चंचल्य मोडून त्यास व इंद्रियांस स्थिर येणे व मनुष्य दारिद्र्याशी होणे, असे विषयक योगी लोकांचे म्हणणे आहे.

आमच्या वाचकवृंदास प्राणायाम चांगल्या रीतीने करता यावा, जे प्राणायामाचा हेतू त्यांना कळून त्यागामुन योग्य फायदा मिळविला यावा म्हणून जवळीपुरती माहिती वर दिली आहे. आता महत्त्वाचा प्रगती कशी झाली यासंबंधी थोडीशी माहिती वाचकवृंदास देऊन येथे पुरा करू.

महत्त्वाचे केवढा व कोणी साधून काढला, याविषयी साधीची

महत्त्वाचा
इतिहास.

माहिती उपलब्ध नाही. तरी जे हिंदु स्थानांतील (महाराष्ट्र, गुजरात, व उत्तर हिंदुस्थानातील) बऱ्याचशा तालमीतून

शिकविली जाणारी महत्त्वाची विद्या " वे. शा. सं. गुरुवर्य बालभट्ट दादा देवधर " विविधामूलक मिळालेली आहे, यांचा शिष्यसंप्रदाय मोठा होता. हे लहान असतांना त्यांची हरएक बाबतत नपवता, हुसारी, धावस वगैरे गुण दाहून त्यांच्या गुरूंनी सत्प्रगती येथील देवीचे देवळात महाविद्येच्या प्राप्तीसाठी त्यांना अनुष्ठान करावयास सांगतले. त्या अनुष्ठानाचे योगाने सिद्धीची प्राप्ती होऊन त्यांना कृष्ती. महत्त्वाबादि कर्मन मध्ये महाविद्येची माहिती मिळाली. अशा प्रकाराने कार्यसिद्ध झाल्यावर ते पुण्यास येऊन हनुमारीत अंतःकरणाने आपल्या परमपूज्य गुरूस व मातृधीस भेटले. नंतरचा काळ त्यांनी गुरूमंत्रा व मातृमंत्रा करण्यात घालोवला त्याने त्यांच्या गुरूंच्या पद्यात व गुरूंच्या हयातीत पुणे येथील आपल्या गुरूंच्या तालमीत काम करून आपल्या अंगच्या कौशल्याने (शौर्य, धावस, व पराक्रम इ. गुणांने) ते महाराष्ट्राने लवकरच लोकादरास पात्र झाले. अशा रीतीने देशी व्यायाम पद्धतीचा प्रसार करण्याचे त्यांचे काम चालू झाल्यावर काही दिवसांनी चाना जवळीच्या कामाकरिता ब्रह्मवर्तस जावे लागले. गुरुवर्य दादा हे ब्रह्मवर्तस येथ्यावर यांच्या शिष्यवर्गाचे ब्रह्मवर्तस येथ्यानेतर हिंदुस्थानातील मोठमोठ्या गृहस्थानांशी त्यांच्या कृत्या झाल्या; त्याने त्यांना केव्हाही हार आली नाही. ते एका दमान एका पाठीमागून एक अशा रीतीने जवानांशी युद्धास येवून त्यांना धकवीत असत. ह्या त्यांचा अवाट सामर्थ्यामुळे लोक त्यांना महारुद्राचा अंशावतार समजत असत. काही हिंदु मंडळींनी व काश्मिरीय आदिक्कन मुसलमान मंडळींनी दादविच अनुकरण करून उत्तम प्रकाराने तालीम घालविली. यावरून त्यांच्या शिष्यमंडळात हिंदु-मुसलमान, ह्या दोन्ही धर्मांचे लोक मोडत असत; हे निराळे सामावयास नकोच. तरील शिष्यमंडळांपैकी टुके जमाल यास वडोद्याचे कै. श्री. खंडेराव महाराज यांनी त्यांचे महत्त्वाचे व मर्यादी खेळातील काटछाटीच्या कामांचे कौशल्य पाहून सुरास आपल्या राजधानीत बोलावून नेले होते. ते स्वतःच्या शरीरास ६०-७० इत्यारें बोधून महत्त्वाचे करीत असत. इतकेच नव्हे

तर ते डोक्याला पागोटी घातून व एका हातात बंदुक अथवा पिस्तुल घेऊन मलखांबाच्या आज्ञा करीत बसिवावर जात आणि तेथून निशाणबाजीचे काम करीत असत. या त्यांच्या अग्रणीम कामामुळे बडोद्यात त्यांचा फारच गौरव झाला. हल्ली बडोद्यात त्यांच्यासारखी कामे करणारी त्यांचे शिष्य-परंपरेतील काही मेडळी आहेत. त्यांचे शिष्यवर्गापैकी काही मेडळींनी स्वाल्हेर, इंदूर, देवास, धरमपूर वगैरे ठिकाणी तालमी स्थापन केल्या आहेत. प्रजावर्त येथे दादांचे कौडभट नाना नावाचे एक शिष्य होते. त्यांचे चिरंजीवद्वय अनंतराम गुरु व नारायण गुरु यांना त्यांचे (कौडभट नावाचे) शिष्य मलखिद्या विशारद दामोदर गुरु जोशी-मोघे (श्रीसद्गुरु अच्युतानंदस्वामी महाराज) यांनी सर्व मलखिद्या शिकविली. हल्ली हे कंपुद्वय काशी येथे असून तेथे त्यांची एक व्यायामशाळा आहे. त्यांच्या मलखांबाची कीर्ति आशिल्ल भरतखंडा महेश्वर आहे. हल्ली प्रचारात असलेला वेताचा मलखांब दामोदर गुरु यांनी शोधून काढला असून त्यांनी व त्यांच्या शिष्यांनी त्याचा प्रसार केला आहे. ज्याप्रमाणे गुरुवर्य दादा यांच्या संप्रदायातील तालमी हिंदुस्थानात पुष्कळ ठिकाणी आहेत, त्याप्रमाणे स्वाल्हेर, इंदूर, पुणे, वगैरे ठिकाणी गुरुवर्य दामोदर गुरु यांच्याही तालमी आहेत. हल्ली बडोद्यात गुरुवर्य दादांचे कनिष्ठ चिरंजीव गुरुवर्य धोमंत परमहंस परिम्राजकाचार्य नारायण गुरु यांच्या परंपरेतील वार तालमी असून त्या प्रख्यात आहेत.

ह्या पुस्तकात दिलेली माहिती गुरुवर्य श्रीमत् परमहंस परिम्राजकाचार्य नारायण गुरु यांचेवाचून मजला मिळालेली आहे. ती देशी स्वायाम पद्धतीचे अभिलाषी जनास मार्गदर्शक सादर केली आहे.

समाप्त.



END